



Türk Psikoloji Yazıları
2007, 10 (19) 55-75

Yakın İlişkilere Bağlanım: Bilişsel ve Davranışsal Olarak İlişkiyi Sürdürme Mekanizmaları

Ayda Büyüksahin*
Ankara Üniversitesi

Özet

En mutlu ilişkilerde bile, çiftler zaman zaman uyumsuz tercihler, ilgiler ya da ilişki sorunlarıyla karşılaşabilirler. Bireyler çoğunlukla yakın ilişkilere bağlanım sorunları yaşadıklarında, davranışsal ve bilişsel olarak ilişkiyi sürdürme mekanizmalarını kullanırlar. Bağlanım süreci, ilişkiyi sürdürme mekanizmalarının geliştirilmesinde önemli değişkenlerden biri olduğu için Johnson'un *üçlü modeli*, Levinger'in *sarginlik modeli* ve Rusbult'un *yatırım modeli* gibi en dikkat çekici bağlanım modellerinin incelenmesi, bu makalenin amaçlarından birini oluşturmaktadır. Diğer yandan, ilişkiyi davranışsal sürdürme mekanizmaları, çiftlerin iyilik hallerini ve ilişkilerini geliştirmek amacıyla davranışlarında gerekli değişiklikler yapmaları olarak tanımlanmaktadır. İlişkiyi bilişsel sürdürme mekanizmaları ise, çiftlerin iyilik hallerini geliştirmek için zihinsel süreçlerini yeniden yapılandırmalarıdır. Bu makalenin diğer bir temel amacı da, davranışsal (*uyumsal davranış, özveri göstermeye isteklilik, ihaneti bağışlama*) ve bilişsel (*bilişsel karşılıklı bağımlılık, pozitif yanılsama, çekici seçenekleri küçümseme*) olarak ilişkiyi sürdürme mekanizmalarını araştırma bulguları ışığında tartışmaktır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanım, ilişkiyi sürdürme mekanizmaları, uyumsal davranış, özveri göstermeye isteklilik, pozitif yanılsama, ihaneti bağışlama, bilişsel karşılıklı bağımlılık, çekici seçenekleri küçümseme

Commitment in Close Relationships: Cognitive and Behavioral Relationship Maintenance Mechanisms

Abstract

Even in the most gratifying relationships, couples sometimes encounter incompatible preferences, interests or relational problems. In dilemmas of this sort, individuals often use cognitive and behavioral relationship maintenance mechanisms for maintaining the relationship. Since commitment is a important variable in promoting persistence and maintenance mechanisms, a discussion of the most prominent models of commitment such as Johnson's *tripartite model*, Levinger's *cohesiveness model*, and Rusbult's *investment model* is taken as an objective of this article. On the other hand, cognitive maintenance mechanisms (*cognitive interdependence, positive illusion, derogating of tempting alternatives*) that involve cognitive restructuring toward the goal of enhancing couple's well being and behavioral maintenances (*accommodative behavior, willingness to sacrifice, forgiveness of betrayal*) that involve shifts in behavior toward the goal of enhancing couple's well being are discussed in the light of research findings.

Key Words: Commitment, relationship maintenance mechanisms, accommodative behavior, willingness to sacrifice, forgiveness of betrayal, cognitive interdependence, positive illusion, derogating of tempting alternatives

*Yazışma Adresi: Psk. Dr. Ayda Büyüksahin Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 06100 Sıhhiye, Ankara
E-posta: bsahin@humanity.ankara.edu.tr

Yakın ilişkilere *bağlanım* (commitment) konusunda son yıllarda giderek daha fazla çalışma yapıldığı görülmektedir (Rusbult, Coolsen, Kirchner ve Clarke, basımda). Rusbult'a (1991) göre bu durum, bağlanımın ilişkiyi sürdürme ya da bitirme kararını belirleyen temel değişkenlerden biri olmasına bağlıdır. Bağlanım, iyi ya da kötü ilişkiyi sürdürme isteğini ve eşe (partner) psikolojik bağlanma duygularını içeren uzun süreli bir yönelimdir (Rusbult ve Buunk, 1993). Bir başka deyişle, bağlanım ilişkiyi sürdürme isteğinin yanı sıra, ilişkide olma deneyimini bir bütün olarak temsil eden psikolojik bir durumdur. Literatür incelendiğinde, yakın ilişkilere bağlanımı açıklamaya yönelik çeşitli görüşlerin ya da modellerin ileri sürüldüğü görülmektedir (örn., Agnew, Van Lange, Rusbult ve Langston, 1998; Goode, 1959; Johnson, 1973, 1991; Kelley, 1983; Levinger, 1965; Rusbult, 1980). Bu modeller, özellikle yakın ilişkilerin sosyal psikolojik boyutu olan duygusal ilişkileri sürdürme ya da bitirme kararını belirleyen etmenlere ilişkin ayrıntılı açıklamalar sunmaktadır. Bu nedenle makalenin ilk bölümünde, literatürde en çok dikkat çeken bağlanım modellerine kısaca yer verilecektir. Makalenin ikinci bölümünde ise, bireylerin mevcut ilişkilerini sürdürebilmek ve bağlanım düzeylerini koruyabilmek amacıyla kullandıkları ilişkiyi sürdürme mekanizmaları, çeşitli araştırma bulguları bağlamında betimlenecektir.

Bağlanım Modelleri

Yakın ilişkilere bağlanım, 1965'li yıllardan itibaren kuramsal olarak incelenmeye ve özellikle 1980'li yıllardan itibaren de sıklıkla görgül çalışmalarda ele alınmaya başlanmıştır

(Adams ve Jones, 1999). Berscheid ve Regan (2005) çekicilik, doyum ya da sevgi gibi olumlu duyguların bağlanımı belirleyen temel değişkenler olduğunu ileri sürmüşlerdir. Diğer yandan, Rusbult ve arkadaşlarına (basımda) göre, sözü edilen bu değişkenler ilişkilerin temelinde yer alır, ancak, bu konunun bütünüyle anlaşılabilmesi için bağlanıma yol açan diğer değişkenlerin de göz önünde tutulması gerekir. Daha önce de belirtildiği gibi, yurtdışında çok sayıda araştırmacı farklı bakış açılarından yola çıkarak, bağlanımın nedenlerini ayrıntılı olarak ele alan modeller ileri sürmüşlerdir. Bu makalede ise, literatürde sık değinilen bağlanım modellerinin tanıtılması amaçlanmıştır.

Literatürde en çok dikkat çeken modellerden biri, Johnson'ın (1973, 1991) *üçlü bağlanım modelidir* (tripartite model). Yazara göre, bağlanımın *kişisel*, *yapısal* ve *ahlaksal* olmak üzere üç belirleyicisi vardır. Bu bağlanım türlerinin de kendi içlerinde bileşenleri mevcuttur. Buna göre, kişisel bağlanım *eşin çekiciliği*, *ilişkinin çekiciliği* ve *ilişkisel kimlik* olmak üzere üç bileşenden oluşur. Ahlaksal bağlanım da üç bileşeni vardır. Bunlar, *boşanmama yönünde ahlaksal zorunluluk*, *kişisel olarak eşe karşı zorunluluk hissi* ve *kişinin inançları, değerleri doğrultusunda ilişkiyi sürdürme gereksinimi* olarak sıralanabilir. Yapısal bağlanım ise, *mevcut ilişki dışındaki ilişki seçenekleri*, *ilişkide kalmaya yönelik sosyal baskılar*, *ilişkiyi bitirmenin zorlukları* ve *geri alınamayan yatırımlar* olmak üzere dört bileşenden oluşur.

Tüm bunlara ek olarak, Johnson'a (1991) göre bağlanımın bu boyutları, *içsel* ya da

dışsal kaynaklı ve *seçime* dayalı ya da *zorlayıcı* olmaları açısından farklılaşırlar. Buna göre, hem kişisel hem de ahlaksal bağlanım, kişinin içinde yaşanır. Bir başka ifadeyle, kişisel bağlanım kişinin kendi tutumlarından, ahlaksal bağlanım da kişinin değer sisteminden kaynaklanır. Buna karşılık, yapısal bağlanım temelde *dışsal* olarak yaşanır. Kişinin çevresel etmenleri göz önünde bulundurarak ilişkisine yönelik karar vermesi buna örnek olarak verilebilir. Bu bağlanım boyutlarının, seçim sonucu mu yoksa zorlayıcı mı olduğu dikkate alındığında ise kişisel bağlanımın seçim sonucu yaşandığı, yapısal ve ahlaksal bağlanımın ise, zorlayıcı duyguları içerdiği anlaşılmaktadır. Johnson'a göre, bireyler tüm bu boyutları göz önüne alarak, *ilişkilerini sürdürme ya da bitirme yönünde güdülenirler*. Sonuç olarak, kişisel, ahlaksal ve yapısal belirleyicilerin ilişki bağlanımını açıklarken farklı işlevleri olduğu görülmektedir. Kişisel bağlanımın “*bu ilişkiyi sürdürmek istiyorum*”, ahlaksal bağlanımın “*bu ilişkiyi sürdürmeliyim*” ve yapısal bağlanımın da “*bu ilişkiyi sürdürmek zorundayım*” gibi işlevleri vardır.

Literatürde adını sıkça duyuran bağlanım modellerinden bir diğeri de kaynağını Lewin'in (1951) alan kuramından alan Levinger'in (1965, 1991) *evlilik sargınlığı modelidir* (cohesiveness model). Bu modele göre, bağlanımın *mevcut ilişkinin çekiciliği, seçeneklerin çekiciliği ve engeller* olmak üzere üç belirleyicisi vardır. Ayrıca Levinger'e göre, bu belirleyiciler de kendi içinde sınıflandırılabilir. Buna göre, çekicilik boyutu üç grupta ele alınabilir. İlki gelir, mülkiyet gibi maddiyatla ilgili çekici güçler; ikincisi kariyer ya da eğitimle ilgili başarılar

gibi sembolik çekici güçler; üçüncüsü ise, cinsel doyum ve arkadaşlık gibi duygusal çekici güçlerdir. Levinger'e göre engeller de aynı şekilde ele alınabilir. Yazara göre, ayrılık ya da boşanma ile maruz kalınan gelir ya da maddesel kayıplar maddiyatla ilgili engellerdir. Bir diğeri ise, sembolik engellerdir. Bu da evliliğin sürekliliği ile ilgili dini inanışları ya da sosyal onaylanmama ile ilişkili kaygıları temsil eder. Sonuncusu ise, çocukların varlığı gibi duygusal engellerdir. Modele göre, hem çekicilik hem de engellerle ilgili bu sınıflandırmalar, birbirlerinden bağımsız olarak *sargınlığa* ve ilişkinin sürdürülmesine neden olur.

Literatürde yine sık karşılaşılan bağlanım modellerinden bir diğeri de Rusbult'un (1980, 1983) *yatırım modelidir* (investment model). Bu model, ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasını açıklamak amacıyla geliştirilmiştir. Yatırım modeli kaynağını karşılıklı bağımlılık kuramından (Kelley ve Thibaut, 1978; Thibaut ve Kelley, 1959) almaktadır. Karşılıklı bağımlılık kuramında olduğu gibi, yatırım modeline göre arkadaşlık, ait olma, cinsellik, yakınlık ve güvende olma gibi en önemli gereksinimler bir ilişki içinde karşılanırsa, *doyum düzeyi* artacaktır. Buna karşılık, bu gereksinimler mevcut ilişkide karşılanamazsa, *seçeneklerin niteliğini* olumlu değerlendirme düzeyi artacaktır. Seçenekler bir başkasıyla beraber olma, arkadaşlarla zaman geçirme ya da bir ilişki içinde olmama olabilir. Bir başka deyişle, bir ilişkide doyum düzeyi artıkça ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyi azaldıkça, ilişki bağlanımını artacaktır. Diğer yandan Rusbult (1980), sadece bu iki etmenin ilişki bağlanımını açıklamada yeterli olamayacağına

işaret etmektedir. Ona göre, ilişki bağlanımını sadece sözü edilen bu iki etmen belirlemiş olsaydı, çok az ilişki devam ederdi. Buna karşılık, pek çok mutsuz ilişkinin sürdüğü görülmektedir. Bir başka deyişle, bireyler olumlu seçeneklerinin varlığında ya da mevcut ilişkilerinden doyum almasalar bile, ilişkilerini sürdürmektedirler. Bu noktadan hareketle, Rusbult bağlanım üzerinde belirleyici olan üçüncü bir etmeden söz etmektedir. Bu da *ilişkiye yapılan yatırımlardır*.

Bu yatırımlar, karşılıklı edinilen arkadaşlıklar, paylaşılan anılar, ilişki süresi, çocuklar vb. olabilir. Yatırımlar, çocuklar ya da birlikte alınan ev gibi somut şeyler olabileceği gibi, ilişkide olunmasından elde edilen statüler gibi soyut şeyler de olabilir. Modele göre, çiftler ilişkileri ilerledikçe ilişkilerine doğrudan pek çok kaynak yatırırlar ve ilişkilerini geliştirirler. Diğer yandan, çiftler ilişkileri bittiğinde bu yatırımlarından vazgeçmek zorunda kalırlar, çünkü yatırımlar ilişkilerin bitmesiyle azalan ya da kaybedilen şeylerdir. Le ve Agnew'e (2003) göre, bireyler özellikle bu yatırımlarından vazgeçmek istemediklerinde ve bunun bedelini ağır algıladıklarında, ilişkilerine bağlanımları daha çok artar. Sonuç olarak, Rusbult'un yatırım modeli, *doyum düzeyi, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişkiye yapılan yatırımların ilişki bağlanımının* belirleyicileri olduğunu ileri sürmektedir.

Sözü edilen bu bağlanım modellerinin pek çok açıdan birbiriyle örtüştüğü görülmektedir (Rusbult ve ark., basımda). *Doyum düzeyi*, Levinger'in sargınlık modelinde, *mevcut ilişkinin çekiciliği*; Rusbult'un yatırım

modelinde *doyum düzeyi*; Johnson'ın üçlü modelinde ise *kişisel bağlanım* olarak adlandırılmıştır. *Seçeneklerin niteliği* de Levinger'in modelinde *seçeneklerin çekiciliği*; Rusbult'un modelinde *seçeneklerin niteliği*; Johnson'ın modelinde de *olası seçenekler* olarak isimlendirilmiştir. *Yatırım miktarını* da Levinger *engeller*; Rusbult *yatırım miktarı* ve Johnson *geri alınamayan yatırımlar* şeklinde ele almıştır. Ek olarak, tüm modeller sözü edilen bu bağlanım boyutlarının *sargınlığa* (Levinger), *bağlanıma* (Rusbult) ve *sürdürme/bitirme güdüsüne* (Johnson) neden olduğuna işaret etmişlerdir. Bu modellerin bir diğer benzer yönü ise, tüm modellerde ilişkiden elde edilen olumlu kazançların (sevgi, doyum, çekim gibi) yanı sıra, çiftler arasındaki bağlar, yatırımlar ve ilişkiyi sonlandırmanın bedelleri ya da engeller gibi etmenlerin de bağlanımda belirleyici olabileceğinin ileri sürülmesidir. Ayrıca, bu modeller *doyumsuz ilişkilerin* neden sürdürüldüğünü açıklayabilmektedir. Bu açıdan da modeller birbiriyle benzerlik göstermektedir.

Diğer yandan, bu üç model arasında bazı farklılıklar olduğu da ileri sürülmektedir (Rusbult ve ark., basımda). Hatırlanacağı gibi, Johnson'ın modelinde sosyal baskılar, ilişkiyi bitirme süreci, geri alınamayan yatırımlar ve olası seçenek ilişkiler yapısal bağlanımın dört bileşeni olarak belirtilmiştir. Buna karşılık, sosyal baskılar, ilişkiyi bitirme süreci ve geri alınamayan yatırımlar Levinger'in modelinde engeller; Rusbult'un modelinde ise yatırımlar olarak ele alınmıştır. Ayrıca, Johnson'ın modelinde olası seçenek ilişkiler yapısal bağlanımın bir bileşeni olarak ele alınırken, Rusbult ve Levinger'in modellerinde ayrı bir

bağlanım belirleyicisi olarak sunulmuştur. Benzer olarak, ilişkisel kimliği Johnson kişisel bağlanımın bir bileşeni olarak ele alırken, Rusbult bunu yatırım miktarının bir yönü olarak ele almaktadır. Diğer yandan, yatırım modeli diğer modellerden farklı olarak, arkadaşlık (Lin ve Rusbult, 1995) ve iş ilişkileri (Farrell ve Rusbult, 1981) gibi farklı kişilerarası ortamlardaki bağlanımı da açıklayabilmektedir.

Literatür incelendiğinde, yukarıda sözü edilen bağlanım değişkenleriyle çok sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir (örn., Impett, Bears ve Peplau, 2003; Rusbult, Drigotas ve Verette, 1994). Le ve Agnew'in (2003) meta analizi çalışmaları, ilişkiden alınan doyum ya da çekim düzeyi ve yatırımlar arttıkça, seçeneklerin çekiciliği azaldıkça ya da seçenekleri olumsuz değerlendirme düzeyi arttıkça, ilişkiye bağlanım düzeyinin arttığını ortaya koymaktadır.

Diğer yandan, ülkemizde bağlanım belirleyicilerini (ilişki doyumu- ilişkiye yapılan yatırımlar ve seçeneklerin niteliği) birarada ele alan çok az araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Ancak, bağlanım değişkenlerinden biri olan ilişki doyumuyla ilgili çok sayıda çalışma mevcuttur (örn., Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Işınsoy, 2003). Ülkemizde gerçekleştirilen bu az sayıdaki çalışmalarda (Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005; Çimen, 2007; Hasta ve Büyüksahin, 2006) da ilişki doyumu ile yatırımlar arttıkça ve seçeneklerin niteliğini olumsuz değerlendirme düzeyi azaldıkça, ilişki bağlanımının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlaşarak ve görücü usulü ile evlenen bireylerin evliliklerine bağlanım

düzeyleri açısından karşılaştırıldığı yeni bir çalışma (Çimen, 2007) ise, evlilik biçimine göre ilişki yatırımı ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyinin farklılaşmadığını göstermiştir. Buna karşılık, çalışma anlaşarak evlenenlerin ilişki doyumlarının görücü usulü ile evlenenlerinkinden yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer olarak, üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir diğer yeni çalışma (Büyüksahin, 2006) da, geleceğe yönelik planların hem ilişki doyumunun hem de ilişki yatırımının en güçlü yordayıcılarından biri olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bazı çalışmalar (Öner, 2001; Sakallı-Uğurlu, 2003) da, ilişki bağlanım düzeyi arttıkça geleceğe yönelik planların arttığına işaret edilmektedir. Sonuç olarak, ilişkinin geleceğine yönelik planların ya da beklentilerin bağlanımın en güçlü yordayıcılarından biri olduğu akla gelebilir. Rusbult (1980, 1983) ilişkinin geleceğine yönelik planların ilişkiye yapılan yatırımlar olduğunu ileri sürmüştür. Rusbult'a göre, bu tür yatırımlar ilişkiye gönülsüz bir biçimde bağımlı olunmasına neden olur. Daha önce de belirtildiği gibi, bireyler ilişkilerinin sona ermesi durumunda, bu yatırımlarından vazgeçmek ya da ilişkiyi bitirmenin bedelleri ile yüzleşmek zorunda kalırlar. Bunun bedeli bireyler için ağır olabilir. Bir başka deyişle, yatırımlar ilişki bittiğinde ciddi düzeyde azalan ya da kaybedilen şeylerdir. Sonuç olarak, bu yatırımların hem ilişkiyi sürdürme adına bir psikolojik güç niteliğinde olduğu, hem de ilişkiyi bitirmenin bedellerini artırdığı söylenilebilir. Pek çok çalışma, bireylerin özellikle bu yatırımlarından vazgeçmek istemediklerini ve bağlanım düzeyleri yüksek olduğu durumlarda, ilişkiyi sürdürme

mekanizmalarını daha çok kullandıklarını ya da ilişkiyi sürdürmeyi destekleyen davranışları daha çok gösterdiklerini ortaya koymuştur (örn., Drigotas, Safstrom ve Gentilia, 1999; Rusbult, Zembrodt ve Gunn, 1982). Bir başka deyişle, güçlü bağlanım, ilişki sorunu ya da ikilemler karşısında ilişkiyi sürdürme mekanizmalarının ya da ilişkiyi destekleyen davranışların ön plana çıkmasına yol açmaktadır (örn., Agnew ve ark., 1998).

Rusbult, Arriaga ve Agnew (2003), çiftlerin ilişkilerinde ikilem yaşadıklarında ilişkilerini sürdürmek amacıyla davranışsal (*uyumsal davranış, özveri göstermeye isteklilik, ihaneti bağışlama*) ve bilişsel (*bilişsel karşılıklı bağımlılık, pozitif yanılama, çekici seçenekleri küçümseme*) olarak ilişkiyi sürdürme mekanizmalarını kullandıklarını ileri sürmüşlerdir. İzleyen bölümde, çiftlerin bu gibi durumlarda ilişkilerini sürdürmek amacıyla kullandıkları sözü edilen mekanizmalar ya da etkinlikler araştırma bulguları ışığında ele alınacaktır.

İlişkiyi Sürdürme Mekanizmaları

En uyumlu ilişkilerde bile, çiftler zaman zaman çatışma yaşayabilir ya da ilgileri ve tercihleri uyumlu olmayabilir. Çiftler genellikle bu gibi durumlarda ikilem hissederler (Kumashiro, Finkel ve Rusbult, 2002). İlişkiyi sürdürme mekanizmaları, sorunu ya da ikilemli durumları çözümlmek amacıyla yapılan ve olumlu işlevleri olan etkinliklerdir (Rusbult, 1993; Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). Daha önce de belirtildiği gibi bu mekanizmalar, davranışsal ve bilişsel olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır (Rusbult, Olsen, Davis, ve Hannon, 2001). Davranışsal sürdürme mekanizmaları, çiftlerin

iyilik hallerini ve ilişkilerini geliştirmek amacıyla davranışlarında gerekli değişiklikler yapmalarıdır. Bilişsel sürdürme mekanizmaları ise, çiftlerin iyilik hallerini geliştirmek için zihinsel süreçlerini yeniden yapılandırmalarıdır (Rusbult ve ark., 2001; Rusbult ve Buunk, 1993, Rusbult, Olsen, Davis ve Hannon, 2004; Rusbult, Wieselquist, Foster ve Witcher, 1999). Bir başka deyişle, çiftler hem bilişsel hem de davranışsal olarak ilişkiyi sürdürme mekanizmalarında ilişkilerini sürdürebilmek amacıyla, ilişkilerini daha geniş bir bakış açısından değerlendirirler. Bu süreç de *güdülerin dönüşümü* (transformation of motivation) olarak adlandırılmaktadır (Van Lange ve ark., 1997). Güdülerin dönüşümü süreci de, karşılıklı bağımlılık kuramının sayıltılarına dayanmaktadır (Kelley ve Thibaut, 1978).

Güdülerin dönüşümü sürecinde, var olan ya da kendine odaklı güdülerin yerini, ilişkiye yönelik uzun süreli amaçlar, eşin ilgileri ve kazançları ya da sosyal normlar gibi tercihler alır. Bir başka deyişle, bireyler kendi kazançlarının yerine, eşlerinin ya da ilişkilerinin kazançlarını göz önünde bulundurlar (Etcheverry ve Le, 2005). Ayrıca, bireyler mevcut davranışlarının gelecekteki doğurgularını göz önüne alırlar ve buna göre davranırlar (Yovetich ve Rusbult, 1994). Van Lange ve arkadaşlarına göre, bu süreç bilinçli düşünceleri (örn., yararlı düşünceler, olayları göz önünde bulundurarak durumu yorumlama, eşe ve ilişkiye yönelik duyguları gözden geçirme, özverili davranıp davranmayacağına karar verme) içerebileceği gibi, az bilinçli davranışları (örn., düşünmeden duruma uygun duygusal tepki verme) da kapsayabilir.

Görüldüğü gibi, güdülerin dönüşümü sürecinde halihazırdaki tercihlerden etkili olabileceği düşünülen tercihlere doğru bir değişim söz konusudur (Kilpatrick, Bissonette ve Rusbult, 2002). Bu da, bireylerin ilişkilerini sürdürme ya da ilişki bağlanımlarını koruyabilme isteklerinden kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak, güdülerin dönüşümünün ilişkiyi destekleyen güdüsel değişiklikler olduğu düşünülebilir (Agnew ve ark., 1998). Daha önce de belirtildiği gibi, bu süreç hem davranışsal hem de bilişsel olarak ilişkiyi sürdürme mekanizmalarının gerçekleştirilmesinde de ön plana çıkmaktadır (Rusbult, Yovetich ve Verette, 1996; Van Lange ve ark., 1997). Bu nedenle, aşağıda güdülerin dönüşümü süreci bağlamında önce davranışsal ardından da bilişsel olarak ilişkiyi sürdürme mekanizmalarına yer verilecektir.

Davranışsal Olarak İlişkiyi Sürdürme Mekanizmaları

Daha önce de belirtildiği gibi davranışsal sürdürme mekanizmaları, çiftlerin iyilik hallerini ve ilişkilerini geliştirmek amacıyla davranışlarında gerekli değişiklikler yapmalarıdır. Bu mekanizmalara, *uyumsal davranış, özveri göstermeye isteklilik ve ihaneti bağışlama* örnek gösterilebilir.

Uyumsal Davranış. Bireyler, bazen ilişkilerini uzun süre devam ettirebilmek amacıyla, kısa vadede kendi ilgilerinin karşıtı davranışlar gösterebilirler (Kelley ve Thibaut, 1978; Thibaut ve Kelley, 1959). Yani, çiftler birbirlerinin isteklerine göre davranışlarını uyarlarlar. Bu da *uyumsal davranış* (accommodative behavior) olarak adlandırılır (Rusbult, Verette, Whitney, Slovik ve Lipkus,

1991). Bu konuyla ilgili yapılan ilk çalışmalar, Rusbult ve arkadaşlarının (1982) çıkış/konuşma/bağlılık/umursamama modeline (exit/voice/loyalty/neglect model-EVLN) dayanmaktadır. Modele göre, bireyler ilişki sorunları karşısında *çıkış* (etkin-yıkıcı), *konuşma* (etkin-yapıcı), *bağlılık* (edilgen-yapıcı), *umursamama* (edilgen-yıkıcı) olmak üzere dört farklı tepki verirler. Rusbult ve arkadaşları (1991) bu modeli temel olarak *uyumsal davranış*, çiftlerden biri ilişkiden çıkış ya da umursamama tepkisi gösterdiğinde, diğerinin de aynı tarzda davranmak (çıkış ya da umursamama) yerine, konuşma ya da bağlılık gibi yapıcı tepkiler gösterme istekliliği olarak tanımlamışlardır. Görüldüğü gibi, çiftlerden biri diğerini rahatlatma ve ilişkiyi koruma amacıyla yıkıcı davranışlar gösterme yerine, yapıcı davranışlar gösterir.

Çoğu araştırma bulgusu uyumsal davranış, bir başka deyişle çiftlerin birbirlerinin isteklerine göre davranışlarını uyarlamaları ile ilişkiye bağlanım arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir (Davis ve Rusbult, 2001; Etcheverry ve Le, 2005; Finkel ve Campbell, 2001; Rusbult, 1983,1991; Rusbult ve ark., 1991; Toman-Menzies ve Lydon, 2005). Bu araştırmalar uyumsal davranışın ilişki doyumu ve yatırım miktarı ile olumlu, seçeneklerin niteliği ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu da ortaya koymuştur. Ayrıca, çiftler arasındaki karşılıklı bağımlılık düzeyi yükseldikçe, uyumsal davranış düzeyi de artmaktadır (Rusbult ve ark., 1991). Uyumsal davranışla ilgili olarak Yovetich ve Rusbult'un (1994) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği deneyler de ilginç bulgular göstermiştir. Bu deneylerde, bireylere

eşlerinin olumsuz davranışları karşısında nasıl tepki gösterdikleri ve gösterecekleri sorulmuştur. Sonuçlar, bireylerin yapacaklarını belirttikleri davranışların anlamlı olarak gerçek davranışlarından daha yıkıcı olduğunu göstermiştir. Bir başka deyişle, bireyler bir ilişkisel sorun karşısında daha fazla uyumsal davranış göstermişlerdir. Yazarlara göre, bireyler bu gibi durumlarda ilişkilerini sürdürebilmek ve koruyabilmek amacıyla, gönülsüz bir biçimde olumlu davranışlar gösterebilirler.

Görüldüğü üzere uyumsal davranış, güdülerin dönüşümünün (halihazırdaki ilgilerden etkili olabileceği düşünülen tercihlere doğru) bir sonucudur. Diğer yandan, uyumsal davranışta eşlerin birbirlerinin davranışlarını kötü niyetli algılamaması (Arriaga ve Rusbult, 1998) ve bilişlerini doğru algılamaması (Kilpatrick ve ark., 2002) gibi bazı içsel olaylar da belirleyici olabilmektedir. Rusbult ve arkadaşlarına (2004) göre, çiftler için bu tür davranışların bedeli yüksek olabilir ya da bunları zihinsel süreçlerinde yeniden yapılandırmaları zaman alabilir.

Literatürde, uyumsal davranış ile çok sayıda değişken arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Cinsiyet açısından bakıldığında, kadınların daha fazla uyumsal tepkiler gösterdikleri yönünde bulgular göze çarpmaktadır (örn., Rusbult, Zembrodt ve Iwaniszek, 1986; Rusbult ve ark., 1991). Rusbult ve arkadaşları (1991) eşe yönelik sevgi, arkadaşlık, tutku gibi olumlu duygular hissetme düzeyi arttıkça, uyumsal davranış düzeyinin de arttığını ileri sürmüşlerdir. Diğer yandan, uyumsal davranışın bireysel özelliklerle de ilişkili olabileceğini ortaya

koyan araştırma bulguları mevcuttur. Örneğin, uyumsal davranış ile benlik saygısı (Rusbult, Morrow ve Johnson, 1987; Kumashiro ve ark., 2002), kadınsı-erkeksi yönelim (Rusbult ve ark., 1986), eşin bakış açısıyla bakabilme (Davis, 1983), eşe güvenme (Wieselquist, Rusbult, Foster ve Agnew, 1999) ve güvenli bağlanma stilleri (Gaines ve ark., 1997; Gaines ve Henderson, 2002) arasında pozitif yönde ilişki olduğu bildirilmektedir. Lin ve Rusbult'a (1990) göre, çiftler için yaşamlarında yakın ilişkileri kariyer ya da diğer etkinliklerden daha merkezi olduğunda, uyumsal davranış düzeyleri de artmaktadır. Davis (1983) ise, kendine odaklı olanların daha az uyumsal davranış gösterdiklerini belirtmiştir. Bir başka deyişle, bu bireyler eşlerinin kazançlarından ya da ilişkilerinin iyilik halinden daha çok kendi kazançlarıyla ilgilenerler. Davis (1983) ayrıca, daha az empati kuran ve eşinin bakış açısıyla bakamayanların uyumsal davranış düzeylerinin de düşük olduğuna işaret etmiştir. Bu bireyler, ilişkilerinde daha çok kendine odaklı yolları tercih ederek davranırlar. Kilpatrick ve arkadaşlarının (2002) yeni evli çiftlerle gerçekleştirdikleri çalışmaları, empatik doğruluk düzeyi arttıkça çiftlerden birisinin ya da her ikisinin uyumsal davranma düzeylerinin de arttığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, Rusbult ve arkadaşlarına (1991) göre, bazı bireysel özellikler (yüksek düzeyde kadınsılık, empati kurma ve eşin bakış açısıyla bakabilme becerisi ile düşük düzeyde erkeksilik gibi) davranışı daha çok değiştirme ve kişilerarası duyarlılığa yönelme ile ilişkilidir.

Tüm bunlara ek olarak bazı araştırmacılar (örn., Goodwin, 1999), uyumsal davranışın

kültürel yönelimlerle de ilişkili olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Goodwin' e göre, toplulukçu kültürdeki bireyler için arkadaş, aile ve sosyal çevre gibi diğerlerinin ilişkileri hakkında ne düşündüğü çok önemlidir, bu nedenle ilişkilerini sürdürmeye daha çok odaklanırlar. Buna karşılık, bireyci kültürdeki bireyler ise daha çok ilgileri ve ihtiyaçlarının ilişkilerinde ne derece karşılandığı ile ilgilendirilir. Bu da onların ilişkilerinden doyum aldıkları takdirde, ilişkilerini sürdürmelerine yol açar. Kültürel değer yönelimleri ile uyumsuz davranış arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara bakıldığında ise, bazı çalışmaların (Gaines ve ark., 2005; Yum, 2004) sosyal değer yönelimi (örn., toplulukçuluk eğilimleri) ile uyumsuz davranış arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koydukları görülmektedir. Buna karşılık, Jamaikalı flört ilişkisi olan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir diğer çalışma (Gaines, Ramkissoon ve Matthies, 2003), bireysel yönelimli değerlerin (örn., bireycilik eğilimleri) uyumsuz davranışı olumsuz yönde yordadığını ortaya koymuştur. Bu çalışma, toplulukçuluk eğilimli değerlerin uyumsuz davranışla ilişkili olmadığını göstermiştir.

Özveri Göstermeye İsteklilik. Çiftlerin devam eden ilişkilerinde ilgileri ve tercihleri uyumlu olsa bile, zaman zaman uyumsuzluklar yaşayabilirler (Rusbult, Olsen ve Hannon, 2004). Çiftlerden biri için bir etkinlik ya da olay ödül iken diğeri için bedel olabilir. Özellikle çiftler gözü kara bir biçimde yalnızca kendi ilgilerini ve tercihlerini sürdürmek istediklerinde, bazı etkinlikleri ve tercihleri uyuşmayacaktır. Bu da, çiftlerin ilişkilerinin zarar görmesine neden olabilir

(Rusbult ve Buunk, 1993). Bu gibi durumlarda çiftlerden birisinin ya da her ikisinin eşi ve ilişkisi uğruna özveri göstermeye istekli olması gerekir. *Özveri göstermeye isteklilik* (willingness to sacrifice), bireyin eşinin ve ilişkisinin iyilik halini geliştirebilmek amacıyla kendi kişisel ilgileri ve isteklerinden vazgeçme eğilimi olarak tanımlanabilir (Rusbult ve ark., 2003; Rusbult ve Buunk, 1993; Rusbult ve ark., 2004). Bir çiftin farklı şehirlerde oldukça iyi bir işe kabul edilmelerine karşın, çiftlerden birisinin ya da her ikisinin aynı şehirde yaşayabilmek için işi kabul etmemesi, özverili davranışlara örnek olarak gösterilebilir (Van Lange ve ark., 1997). Daha önce belirtildiği gibi, burada da bireyin ilişkisi için güdülerinde bir dönüşüm söz konusudur.

Bazı araştırmacıların (örn., Jack ve Dill, 1992), özverili davranışların ilişkiler için zararlı olduğunu (örn., istenilmeyen davranışta bulunma) ileri sürmelerine karşın, pek çok sosyal psikolog (örn., Rusbult ve Arriage 1997; Van Lange ve ark., 1997), bu tür davranışların ilişkiler için olumlu işlevleri olduğuna işaret etmektedir. Yazarlara göre, çiftlerden biri özveri gösterdiğinde benzer bir uyumsuzluk karşısında diğer eşin de özverili davranma olasılığı artacaktır. Ayrıca, bu tür davranışlar ilişkideki olumsuzlukları azaltır ve güven, işbirliğine yönelme gibi ilişkiyi sürdürmede etkili olan diğer olumlu davranışların ön plana çıkmasına yol açar. Diğer yandan, bireyler genellikle özverili davranışları bedel olarak değerlendirirler. Van Lange ve arkadaşları, bu nedenle özveri ile bedel kavramları arasındaki ayrımı vurgulamışlardır. Özveri, halihazırdaki ilgilerden vazgeçme, eşin ya da ilişkinin iyilik

halini geliştirme gibi olumlu amaçları kapsayan davranışları işaret ederken bedel, olayı rahatsız edici olarak hissetme ya da doyumсуuzluk hissi gibi psikolojik deneyimlere işaret etmektedir.

Çok sayıda çalışma (örn., Etcheverry ve Le, 2005; Rusbult ve Buunk, 1993; Van Lange ve ark., 1997) ilişki bağlanımı ile ilişkide özveri göstermeye isteklilik arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Van Lange ve arkadaşlarının (1997) evli ve flört edenlerle gerçekleştirdikleri çalışmalarının bulguları, ilişkilerinden yüksek düzeyde doyum alan, seçeneklerin niteliğini düşük olarak değerlendiren ve ilişkilerine yüksek düzeyde yatırım yapan bireylerin, özveri göstermeye daha istekli olduklarını göstermiştir. Son yıllarda Powell ve Van Vugt (2003) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışma ise, ilişkide algılanan bedel düzeyinin, bağlanım ve özveri göstermeye isteklilik arasındaki ilişkiyi belirlediğini ortaya koymuştur. Powell ve Van Vugt'a (2003) göre, bir ilişkide yüksek bedeller olduğunda, bağlanımı yüksek olanlar düşüklerden daha fazla özveri göstermeye isteklidirler. Buna karşılık, bu farklılık düşük bedelli durumlarda gözlenmemiştir. Bir diğer yeni çalışma (Impett, Gable ve Peplau, 2005), özverili davranışlar ile yaşam doyumunu ve ilişki niteliği arasında olumlu; ilişkisel çatışma arasında ise olumsuz ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Görüldüğü gibi, özveri gösterme, ilişkiler için olumlu işlevleri olan çok sayıda değişkenle pozitif ilişkilidir. Bu da, özverili davranışların ilişkilerin sürdürülmesi ya da korunmasında belirleyici bir mekanizma olduğunu akla getirmektedir.

İhaneti Bağışlama. İlişkiler için en önemli tehditlerden biri, ihanet yaşantısı ya da açık ya da örtülü bir biçimde ilişkisel normların ihlal edilmesidir (Rusbult, Hannon, Stocker ve Finkel, basımda). İhanetin düzeyi, beyaz yalan söyleme ya da cinsel aldatma gibi farklılaşabilir. Ancak, ihanet olayının düzeyi ne olursa olsun, çiftler olumsuz duygular ve düşünceler yaşayabilirler davranışsal yönelimlerde bulunabilirler. Literatürde özellikle kadınların duygusal, erkeklerin ise cinsel ihanet karşısında daha çok olumsuz tepkiler gösterdiklerini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (örn., Buss ve ark., 1999; Buunk, Angleitner, Oubaid ve Buss, 1996). Ülkemizde yapılan bir çalışma (Demirtaş, 2004) da, kadınlarla karşılaştırıldığında erkeklerin eşlerinin cinsel ihaneti karşısında öfke, kıskançlık ve durumu kabullenememe gibi olumsuz tepkileri daha çok gösterdiklerini ortaya koymuştur. Ancak, ihanete uğrayan çiftlerden hangisi olursa olsun, ihanete uğrayan taraf sıklıkla şaşkınlık, öfke yaşar ve gönlünün alınmasını ister (Rusbult ve ark., 2004). Ayrıca, ihanet eden eşinden intikam almaya güdülenebilir (McCullough ve Witvliet, 2002). İhanet eden ise, genellikle suçluluk ya da utanma duygusu hissedebilir ve neden olduğu kargaşa için özür dileyebilir ya da pişmanlık duyabilir. Eğer kurban öfkesini devam ettirirse, ihanet eden öfkelenebilir, kendini savunmaya yönelebilir ya da ihanetin ciddiliğini en aza indirmeye çalışabilir. Bu nedenle, ihanet hem karmaşık hem de çözümlenmesi zor bir yaşantıdır (Rusbult ve ark., 2004).

Rusbult ve arkadaşları (2003), ihanet yaşantısının olası zorluklarını en aza indirmenin bir yolunun da bağışlama

olduğunu ileri sürmüşlerdir. *Bağışlama*, ihanete uğrayanın daha az yargısal ve daha çok yapıcı bir biçimde davranarak, misilleme yapma ve gönül alınma isteğinden vazgeçmesi olarak tanımlanabilir. Bir başka deyişle, bağışlamada ihanet eden kişiye yönelik olumlu bir değişim, yani güdülerin dönüşümü söz konusudur. Bazı araştırmalar, olayı geçmişte bırakabilen (Rusbult ve ark., 2004), bağlanım ve güven düzeyi yüksek olan (Rusbult ve ark., basımda) ve eşin bakış açısıyla bakabilenlerin (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997) daha bağışlayıcı olduklarını göstermiştir. Bir başka deyişle, bağışlama bu gibi durumlarda ilişkiyi sürdürmeye yardımcı olan bir tepki olarak düşünülebilmektedir (Finchman, 2000; Murray, 2003).

İhaneti bağışlama ile yatırım modeli ve ilişki bağlanımı arasında ilişki olduğunu gösteren araştırma bulguları mevcuttur (örn, Drigotas ve ark., 1999; Finkel, Rusbult, Kumashiro ve Hannon, 2002). Bu çalışmalar, ilişkilerine yüksek düzeyde bağlı olan bireylerin bağlanımı düşük olanlara göre ihaneti daha fazla bağışladıklarını ortaya koymuştur. Ancak, güçlü bağlanım her zaman bağışlamaya yol açmayabilir, çünkü bireyler bağışlamanın bedelini ağır algılayabilirler (Karremans ve Van Lange, 2004). Ayrıca, bağışlama ile eşin bakış açısıyla bakabilme (Finchman, Paleari ve Regalia, 2002; McCullough ve ark., 1997), güvenli bağlanma stili (Lawler-Row, Younger, Piferi ve Jones, 2006), eşe güven (Rusbult ve ark., basımda), uyumsal davranış ve özveri gösterme (Karremans ve Van Lange, 2004) arasında pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koyan araştırma bulguları mevcuttur. Sonuç olarak,

diğer ilişkiyi sürdürme mekanizmalarında olduğu gibi, bağışlamanın da çok sayıda ilişki sürekliliğini destekleyen değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir.

Bilişsel Olarak İlişkiyi Sürdürme Mekanizmaları

Buraya kadar değinilenlerden anlaşılacağı gibi, bireyler ilişkilerini sürdürebilmek için bilinçli ve amaçlı olarak bazı davranışsal ilişki sürdürme etkinliklerinde bulunurlar. Bilişsel ilişkiyi sürdürme etkinlikleri ise, otomatik olarak gerçekleştirilir. Bu mekanizmalar, *bilişsel karşılıklı bağımlılık*, *pozitif yanılısama* ve *çekici seçenekleri küçümseme* olarak adlandırılmaktadır.

Bilişsel Karşılıklı Bağımlılık. Bilişsel olarak ilişkiyi sürdürme mekanizmalarından birisi, *bilişsel karşılıklı bağımlılıktır* (cognitive interdependence). Bireyler yakın bir ilişki içine girdiklerinde, kendilerine ilişkin zihinsel temsilleri değişebilir (Rusbult ve ark., 2004). Çiftler arasındaki bağlanımın derecesine göre, çiftlerin benliklerinde diğerine verdikleri yerin ölçüsü değişmektedir (Aron ve Aron, 1996). Bireylerin ilişkilerine bağlanım düzeyleri arttıkça, benliğin bireysel odaklı sunumu azalır ve benliğin ilişkisel ya da karşılıklı bağımlı bir tarzla sunumu artar. Bir başka deyişle, bireyler ilişkilerine yönelik zihinsel temsillerini yeniden yapılandırırlar. Benliğin bu tür zihinsel temsilleri, bilişsel karşılıklı bağımlılık olarak kavramlaştırılabilir (Agnew ve ark., 1998).

Pek çok araştırma bağlanımı yüksek olanların daha çok çoğul kelimeleri kullandıklarına (örn., ben, beni, benimki yerine biz, bizim, bizimki) işaret etmektedir

(Agnew ve ark., 1998; Rusbult ve ark., 2004; Wegler, Erber ve Raymond, 1991). Hortaçsu (1989), bağlanımı yüksek üniversite öğrencilerinin de ilişkilerini tanımlarken, kendilerini ya da eşlerini temel almak yerine kişilerarası bağlamla ele aldıklarını ileri sürmüştür. Benzer olarak, Rusbult ve arkadaşları (2001) bağlanım düzeyi yüksek olanların daha çok kendileri ve eşleri arasında benzerlik algıladıklarına ve daha çok ilişkilerini yaşamlarının merkezine koyduklarına işaret etmektedirler. Agnew ve arkadaşları (1998) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öğrencilerin romantik ilişkilerini kişilerarası bağlamda (biz, bizimki gibi) ele aldıklarını, buna karşılık en yakın arkadaşlık ilişkilerini bu bağlamda ele almadıklarını saptamışlardır. Ayrıca, bilişsel karşılıklı bağımlılık düzeyi ile kişilerarası kaynak paylaşımı (Aron ve Aron, 1996), ilişki doyumu ve geleceğe yönelik beklentiler (Agnew ve ark., 1998) arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koyan araştırma bulguları mevcuttur. Sonuç olarak, çiftlerin bir ilişki içerisindeyken zihinsel sunumlarının değişmesi, hem ilişkilerini sürdürmelerine hem de ilişkilerini destekleyen davranışların gerçekleşmesine yol açmaktadır.

Pozitif Yanılsama. Bir diğer ilişkiyi bilişsel olarak sürdürme mekanizması da *pozitif yanılsama* (positive illusion). Bireyler, zaman zaman ilişkilerini sürdürebilmek için kendilerine, ilişkilerine ve eşlerine yönelik olumlu bakış açısı ve idealleştirilmiş inanışlar geliştirebilirler (Drigotas, Rusbult, Wieselquist ve Whitton, 1999). Bu tür inanışlar, çiftlerin ilişkisel sorunlar ya da çatışmalar karşısında bile, ilişkilerini

sürdürmelerine yardımcı olur (Murray, Holmes ve Griffin, 1996). Taylor ve Brown (1988), birbiri ile ilişkili üç pozitif yanılsama tanımlamışlardır. Bunlar, *kendini aşırı olumlu değerlendirme*, *gerçekçi olmayan iyimserlik* ve *abartılı kontrol algılarıdır*. Bir başka deyişle, bireyler kendilerinin güçlü ve olumlu yönlerine daha çok odaklanırlar. Ayrıca, hem geleceğe yönelik gerçekçi olmayan iyimser bakış açılarına, hem de olaylar üzerinde daha fazla kontrole sahip olduklarına inanırlar. Bir başka deyişle, bireyler kendilerine, çevrelerine ve geleceklerine yönelik benliklerini geliştirici yanılsamalar geliştirirler. Bu düşünce ile tutarlı olarak, bazı çalışmalar bireylerin kendi ilişkilerini diğerlerinin ilişkisinden daha eşitlikçi (Buunk ve Vanypren, 1989), tutarlı (Weinstein, 1980) ve kontrol dahilinde (Martz ve ark., 1998) algıladıklarını göstermiştir. Yazarlara göre bu yanılsamalar zihinsel olarak sağlıklı bireylerde var olması gereken normal bilişlerdir.

Bu yanılsamalar da çeşitli mekanizmalar yoluyla sürdürülebilir. Bunlardan ilki, bilişsel süzgeçlerdir. Buna göre, bireyler ilişkileriyle ilgili olumsuz bilgileri görmezden gelebilirler. Yani, çiftler ilişkilerini sürdürebilmek ya da doyum düzeylerini koruyabilmek amacıyla olumsuz bilgiyi görmeyebilir ya da yeniden yorumlayabilirler (Neff ve Karney, 2003; Overall, Fletcher ve Simpson, 2006). Çiftler ilişkilerinin olumsuz yönlerini azaltır, olumlu yönlerini ise artırabilirler. Buna uygun öyküler oluşturabilirler. Algısal olarak da bu bilgilere daha çok odaklanabilirler (Karney, McNulty ve Bradbury, 2003). Bir başka deyişle, bilişsel taktikler geliştirebilirler (Overall ve ark., 2006). Yanılsamaları sürdürmek için kullanılacak bir başka mekanizma ise,

bireylerin ilişkilerini kendi ilişkilerinden daha olumsuz olarak algıladıkları diğer ilişkilerle karşılaştırmalarıdır. Bir başka deyişle, aşağı sosyal karşılaştırma yaparlar. Sonuncu mekanizma ise boyutsal karşılaştırmadır. Burada, bireyler ilişkilerinin mükemmel olduğunu gösteren boyutları temel alarak, kendi ilişkileriyle diğerlerinin ilişkilerini karşılaştırırlar (VanLange ve Rusbult, 1995).

Pek çok çalışma bu düşüncelerin ilişkiye bağlanımla arttığını göstermiştir (Amodia ve Showers, 2005; Buunk, VanYperen, Taylor, Collins, 1991; Gagne ve Lydon, 2001; Martz ve ark., 1998). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışma (Toman-Menzies ve Lydon, 2005), bağlanım düzeyi yüksek olanların düşüklere göre, ilişkilerini tehdit eden durumları daha olumlu değerlendirdiklerini göstermiştir, çünkü bu bireyler hem ilişkilerini korumak hem de eşlerini kaybetmek istemezler. Benzer olarak Murray (2003), doyumsuz çiftlerin zayıf iletişim becerileri ya da uyumsuzluk gibi ilişkiler için tehdit oluşturabilecek durumları daha çok iyimser bir tarzla ele aldıklarını, böylelikle bu sorunlarla daha iyi başa çıktıklarını belirtmiştir. Flört ilişkisi olanlarla gerçekleştirilen boylamsal bir çalışma (Srivastava, Richardson, McGonigal ve Butler, 2006) hem kendileri hem de eşlerine yönelik olumlu değerlendirmeleri olan bireylerin, çatışma durumlarında daha yapıcı davrandıklarını göstermiştir. Evlilerle gerçekleştirilen bir diğer çalışma (Foowers, Montel, Lyons ve Shaked, 2001) da, mutlu çiftlerin ilişkilerini ve eşlerini gerçekçi olmayan bir biçimde olumlu değerlendirdiklerini göstermiştir. Benzer şekilde, bazı çalışmalarda (Gagne ve Lydon,

2003; Miller, Niehuis ve Huston, 2006; Murray ve ark., 1996) bireylerin eşlerini olduğundan daha olumlu değerlendirdikleri, hatta eşlerin kendilerini bu derece olumlu değerlendirmedikleri sonucuna varmışlardır. Tüm bunlara ek olarak, bağlanımı yüksek olanlar, sadece kendi ilişkilerine yönelik daha fazla olumlu ve daha az olumsuz inançlar göstermezler, aynı zamanda diğerlerinin ilişkileri hakkında daha fazla olumsuz ve daha az olumlu inanışlar içerisindedirler (Rusbult ve Buunk, 1993; Van Lange, Rusbult, Semin-Goossens, Goerts ve Stalpers, 1999).

Rusbult, Van Lange, Wildschut, Yovetich ve Verette'e (2000) göre, bağlanımı yüksek bireylerin ilişkilerini üstün olarak algılamalarının birçok nedeni vardır. İlk olarak, bu bireyler ilişkilerine pek çok yatırım yapmışlardır ve önemli gereksinimlerini mevcut ilişkilerinden karşılarlar. Böylelikle başka ilişkilere yönelmezler. İkinci olarak, bağlanım uzun süreli yönelimleri içerir. Bağlanımı yüksek bireyler geleceğe yönelik planlar yaparlar. Bir başka deyişle, bağlanım düzeyi arttıkça, hem şu ana hem de geleceğe yönelik planlar, beklentiler ve inanışlar oluşur. Bunlar da idealleştirilmiş hayaller üzerine yapılır. Üçüncü olarak, bağlanımın en önemli özelliklerinden biri, duygusal bağlanmadır. Bu da çiftlerin ilişkilerini üstün olarak görmelerine neden olur, çünkü çiftlerin duygusal bağlanma düzeyleri arttıkça, bilişsel olarak "biz" kavramı daha ön plana çıkar. Ayrıca, çiftlerin ilişkilerini üstün olarak algılamaları, aynı zamanda kendilerini de üstün olarak algılamalarıdır. Bu da algılanan üstünlüğün bir nedeni olarak sunulabilir.

Cinsiyet açısından bakıldığında, kadınların erkeklere göre daha çok pozitif yanılısamada bulduklarını gösteren araştırma bulguları mevcuttur (örn., Gagne ve Lydon, 2003; Murray ve ark., 1996). Pozitif yanılısama ile uyum (Martz ve ark., 1998), aşk (Miller ve ark., 2006), ilişki tutarlılığı (Miller ve ark., 2006; Rusbult ve ark., 2000), doyum ve çatışma yaşamama (Murray ve ark., 1996) arasında olumlu ilişki olduğunu ortaya koyan araştırma bulguları da vardır. Kültürler arası bir çalışmada (Endo, Heine ve Lehman, 2000), Kanadalıların Japonlara göre romantik ilişkilerini daha fazla gerçekçi olmayan pozitif bağlamda değerlendirdiklerini ortaya konmuştur. Bir başka deyişle, Batılılar Asyalılara göre benliklerini güçlendirici yanlı bilişlere sahiptirler. Bu çalışmada ek olarak, her iki kültürde de bireylerin kişilerarası ilişkilerini (arkadaşlık, aile ve eş) akranlarınınkinden daha olumlu değerlendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Heine ve Lehman (1997) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, Japonların Batılılara göre kendilerini ya da ait oldukları grubu daha az pozitif bağlamda yanlı değerlendirdiklerini göstermiştir.

Buraya kadar anlatılanlardan anlaşılacağı gibi, bilişsel sürdürme mekanizması olan pozitif yanılısamada, bireyler bilinçsiz bir biçimde ilişkilerini destekleyen düşünceler geliştirirler. Diğer bir deyişle, ilişkilerinin geleceğini göz önünde bulundurarak bilişsel süreçlerini yapılandırır.

Çekici Seçenekleri Küçümseme. Bilişsel sürdürme mekanizmalarından bir diğeri ise, *çekici seçenekleri küçümsemedir* (derogating of tempting alternatives). Bireyler ilişkilerine

yüksek düzeyde bağlanmış olsalar bile, ilişkileri devam ederken arzu edilir seçeneklerle karşılaşılabirler. Özellikle ilişkilerin erken dönemlerinde, bireyler birlikte oldukları kişilerin üstün olduklarına kendilerini inandırır ve seçenekleri görmezden gelebilirler. Gerçekten, ilişkinin ilk yıllarında seçeneklerin çekiciliğinin algılanma düzeyi anlamlı olarak düşmektedir (Rusbult ve Buunk, 1993). Bireyler seçeneklere kapalı olduklarını belirtmek amacıyla onlara “başka kapıya” mesajı verirler (evlilik yüzüğünü takma gibi). Ayrıca, bireyin ilişkideki kararlılığını fark edince onlar da kendilerini yarışın dışında görürler. Güçlü bağlanımı olanlar ilişkilerini tehlike altına sokmamak için, bilişsel olarak da seçenekleri görmezden gelirler (Rusbult ve Arriage, 1997). Ancak yine de çekici seçenekler, devam eden ilişkiler için tehdit oluşturabilir (Rusbult ve ark., 2003). Çekici seçenekleri küçümseme yönelimi, ilişki bağlanımı yüksek olanlar arasında daha fazladır (Johnson ve Rusbult, 1989; Martz ve ark., 1998; Rusbult, 1983). Sonuç olarak, bireyler çekici seçenekleri küçümseyerek ya da görmezden gelerek ilişkilerine bağlanım düzeylerini korumuş olurlar.

Sonuç

Bu makalede yakın ilişkilere güçlü bağlanım ile ilişkiyi sürdürme mekanizmalarının ya da ilişkiyi destekleyen etkinliklerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde ilk olarak, konunun daha iyi anlaşılabilmesi için bağlanımın belirleyicilerini açıklayan modeller ele alınmış ve daha sonra ilişkiyi sürdürme mekanizmalarına ilişkin tanım ve bulgulara yer verilmiştir.

Görüldüğü gibi, literatürde bağlanımın belirleyicilerini açıklamayı amaçlayan çok sayıda model ya da görüş mevcuttur. Bu modeller, yalnızca ilişkiden elde edilen olumlu kazançların (sevgi, doyum vb.) ilişki sürekliliği için yeterli olmadığını ileri sürmektedir. Ayrıca, bağlanım sürecinin anlaşılabilmesinde, seçeneklerin çekiciliği, ilişkiyi sürdürmeye yönelik sosyal baskılar, geri alınamayan yatırımlar gibi diğer etmenlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğine işaret edilmektedir. Diğer yandan, bu modellerin her birinin birbiriyle örtüştüğü ve bağlanım belirleyicilerinin farklı adlandırıldıkları görülmektedir. Tüm modellerde mevcut ilişkinin çekiciliğinin (sevgi, doyum) ve ilişkiye yapılan yatırımların artmasıyla (örn., anılar, ilişkinin sona ermesi durumunda karşılaşılan bedeller) ve mevcut ilişki dışında çekici olarak değerlendirilen ilişki seçeneklerinin azalmasıyla, bağlanım düzeyinin artacağı ileri sürülmektedir.

Daha önce de belirtildiği gibi, bireylerin bağlanım düzeyleri arttıkça, ilişkilerini korumaya yönelik etkinlikleri gerçekleştirme düzeyleri de artmaktadır. Rusbult ve Buunk (2003) güçlü bağlanımın, bireylerin ilişkilerini sürdürme kararlarını belirlemelerinin yanı sıra, ilişkilerini korumaya yönelik etkinliklerde bulunmalarına ya da mekanizmaları kullanmalarına yol açtığını ileri sürmektedirler. Hatırlanacağı gibi, bu mekanizmalar bilişsel (pozitif yanılama, çekici seçenekleri küçümseme, karşılıklı bağımlılık) ve davranışsal (uyumsal davranış, ihaneti bağışlama, özveri göstermeye gönüllük) olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır. Sözü edilen tartışmalardan anlaşılacağı gibi, çiftlerin ilgileri ve tercihleri

uyuşmadığında özveri ve uyumsal davranış gösterme; ilişkisel kuralların ihlal edilmesiyle bağışlama; sorunlar ve ikilemler karşısında kendine, ilişkiye ve eşe yönelik olumlu bakış açısı ya da idealleştirilmiş inanışlar geliştirme gibi ilişkiyi sürdürme mekanizmaları ön plana çıkmaktadır. Bir başka deyişle, bu mekanizmaların tümünde karşılıklı bağımlılık kuramında ileri sürülen güdülerin dönüşümü sürecinin gerçekleştiği düşünülebilir. Karremens ve Van Lange'nin (2004) belirttiği gibi, kişi eşini bağışlayacağı zaman, hem kendisinin hem de eşinin iyilik halini göz önünde bulundurur. Yani, kişinin kendi içinde güdüsel bir değişim söz konusudur. Sonuç olarak, hem kendisini rahatlatmak hem de ilişkisini korumak amacıyla, bilişsel süreçlerinde ya da davranışlarında bir değişim gerçekleşir.

Rusbult ve arkadaşlarının (1991) işaret ettiği gibi, bu mekanizmalar çiftlerin ilişkilerinde karşılaştıkları içsel ve dışsal tehditler, belirsizlik, ödül-bedel dengesizliği ve çekici seçeneklere karşın, ilişkilerini korumalarına ve sürdürmelerine yardımcı olur. Bir başka deyişle, bu mekanizmalar yoluyla karşılıklı bağımlılık ikilemleri çözümlenir ve çiftler kazanç sağlar. Ayrıca, kişinin hem kendisi hem de eşi için olumlu amaçları ve değerleri ortaya çıkarmasına yardımcı olur (Kumashiro ve ark., 2002). Tüm bunlara ek olarak, çiftlerin her biri eşinin kendisine ne derece bağlı olduğunu fark edebilir (Rusbult, Coolsen, Kirchner ve Clarke, basımda).

Özetle, bu mekanizmalar ilişkiler için olumlu işlevleri olan etkinliklerdir. Diğer yandan, Rusbult ve Buunk (1993), anılan olumlu işlevlerinin yanı sıra, istenilmeyen

davranışlarda bulunma, var olan bilişsel sunumları değiştirme, bedel ya da çaba ödeme gibi olumsuz doğurgularının da söz konusu olduğuna işaret etmişlerdir. Ancak, uzun süreli ilişkilerde çiftler, ilişkisel ya da özgül sorunlarla karşılaşsalar bile, bu mekanizmalar sayesinde ilişkilerini bir bütün olarak değerlendirirken pozitif bağlamda ele alabilirler.

Sonuç olarak, güçlü bağlanımın en önemli doğurgularından birisinin, ilişkiyi sürdürme etkinliklerinin ya da mekanizmalarının olduğu düşünülebilir. Hatırlanacağı gibi, bireyler uyumsal davranış (örn., Yovetich ve Rusbult, 1994), bilişsel karşılıklı bağımlılık (örn., Agnew ve ark., 1998) ve pozitif yanılısama (örn., Fowers ve ark., 2001) gibi ilişkiyi sürdürme mekanizmalarını duygusal ilişkilerinde diğer kişilerarası ilişkilerinde olduğundan daha sıklıkla kullanmaktadırlar. Bu da bireyler için duygusal ilişkilerin sürdürülmesinin önemli olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, bu çalışmanın gerek evlilik öncesi gerekse evlilik sürecinde, ilişkilere bağlanımın ve ilişkilerin sürdürülmesinin anlaşılmasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, bu tür çalışmalar klinik çalışmalara yol gösterici olabilir. Yurt dışında bu mekanizmaları temel alan çok sayıda çalışma bulunmasına karşın, Türkiye’de çok az araştırmaya rastlanmaktadır. Diğer yandan, daha önce de belirtildiği gibi, kültürlerarası bazı çalışmalar (örn., Yum, 2004), toplulukçu kültürdeki bireylerin ilişkiyi sürdürme mekanizmalarını daha çok kullandıklarına işaret ederken, diğer bazı çalışmalarda (örn., Gaines ve ark., 2003), toplulukçu kültürel yönelimler ile ilişkiyi sürdürme mekanizmaları arasında ilişki

olmadığı ileri sürülmektedir. Bu nedenle, bundan sonraki çalışmalarda, sürdürme mekanizmalarının kültürümüzde kullanımına yönelik araştırmalar yapılabilir. Ayrıca, bu mekanizmalar ile ülkemizde sıklıkla deneyimlenen kıskançlık ve ilişkiye aşırı odaklanma (örn., Demirtaş, 2004) gibi ilişkisel değişkenler arasındaki ilişkilere bakılabilir. Bu mekanizmaların bağlanma stilleri ve benlik saygısı gibi diğer değişkenlerle de ilişkisinin incelenmesinin ilgili literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Adams, J.M., & Jones, W.H. (1999). Interpersonal commitment in historical perspective. In J.M. Adams & W.H. Jones (Eds.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 3-33). New York: Kluwer Academic.
- Agnew, C.R., Van Lange, P.A.M., Rusbult, C.E., & Langston, C.A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 939-954.
- Amodia, D.M., & Showers, C.J. (2005). Similarity breeds liking revisited: The moderating role of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*, 817-836.
- Aron, A., & Aron, E. (1996). Self and self -expansion in relationships. In G.J.O. Fletcher & J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships* (pp.324-344). Mahway, NJ: Erlbaum.
- Arriaga, X. B., & Rusbult, C.E. (1998). Standing in my partner’s shoes: Partner perspective-taking and reactions to accommodative dilemmas. *Personality and Social Psychology Bulletin, 9*, 927-948.
- Berscheid, E., & Regan, P. (2005). *The Psychology of interpersonal relationships* U.S.A: Pearson Education.
- Buss, D.M., Shackelford, T.D., Kirkpatrick, L.A., Choe, J.C., Lim, H.K., Hasegawa, M., Hasegawa, T., & Bennett, K. (1999). Jealousy and the nature of beliefs about fidelity: Tests of competing hypotheses about sex differences in The United States, Korea, and Japan. *Personal Relationships, 6*, 125-150.

- Buunk, B.P., Angleitner, A., Oubaid, V., & Buss, D.M. (1996). Sex differences in jealousy in evolutionary and cultural perspective: Tests from the Netherlands, Germany, and the United States. *Psychological Science*, 7, 359-379.
- Buunk, B.P., & VanYperen, N.W. (1989). Referential comparisons, relational comparisons and exchange orientations: Their relation to marital satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 710-718.
- Buunk, B. P., VanYperen, N.W., Taylor, S. E., & Collins, R.L. (1991). Social comparison and the drive upward revisited: Affiliation as a response to marital stress. *European Journal of Social Psychology*, 21, 529-546.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Büyükşahin, A., Hasta, D., & Hovardaoğlu, S. (2005) İlişki İstikrarı Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8, 25-37.
- Chadwick- Jones, J. K. (1976). *Social exchange theory: It's structure and influence in social Psychology*. London: Academic Press.
- Çimen, E.Ş. (2007). *Görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Davis, J.L., & Rusbult, C.E. (2001). Attitude alignment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 65-84.
- Davis, M.H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality & Social Psychology*, 44, 113-126.
- Demirtaş, A. (2004). *Yakın ilişkilerde kıskançlık: (Bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Drigotas, S.M., Safstrom, C.A., & Gentilia, T. (1999). An investment model prediction of dating infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 509-524.
- Drigotas, S.M., Rusbult, C.E., Wieselquist, J., & Whitton, S.W. (1999). Close partner as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo Phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 293-323.
- Endo, Y., Heine, S.J., & Lehman, D.R. (2000). Culture and positive illusion in close relationships: How my relationships are better than yours. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1571-1586.
- Etcheverry, P.A. & Le, B. (2005). Thinking about commitments: Accessibility of commitment and prediction of relationship persistence, accommodation, and willingness to sacrifice. *Personal Relationships*, 12, 103-123.
- Farrell, D., & Rusbult, C.E. (1981). Exchange variables as predictors of job satisfaction, job commitment, and turnover: The impact of rewards, costs, alternatives, and investments. *Organizational Behavior and Human Performance*, 28, 78-95.
- Finchman, F.D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Finchman, F.D., Paleari, G.F., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9, 27-37.
- Finkel, E.J., & Campbell, W.K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 263-277.
- Finkel, E. J., Rusbult, C.E., Kumashiro, M., & Hannon, P.A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 956-974.
- Fowers, B.J., Montel, K.H., Lyons, E., & Shked, N. (2001). Positive illusions about marriage among married and single individuals. *Journal of Family Psychology*, 15, 95-109.
- Gagne, F.M., & Lydon, J.E. (2001). Mindset and relationship illusion: The moderating effects of domain specificity and relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1144-1155.

- Gagne, F.M., & Lydon, J.E. (2003). Identification and the commitment shift: Accounting for gender differences in relationship illusions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 907-919.
- Gaines, S.O.Jr., & Henderson, M.C. (2002). Impact of attachment style on responses to accommodative dilemmas among same-sex couples. *Personal Relationships*, 9, 89-93.
- Gaines, S.O.Jr, Henderson, M.C., Kim, M., Gilsrtap, S., Yi, J., Rusbult, C.E., Hardin, D.P., & Gaertner, L. (2005). Cultural value orientations, internalized homophobia, and accommodation in romantic relationships. *Journal of Homosexuality*, 50, 97-117
- Gaines, S.O., Jr., Ramkissoon, M., & Matthies, B.K. (2003). Cultural value orientations and accommodation among heterosexual relationships in Jamaica. *Journal of Black Psychology*, 29, 169-186.
- Gaines, S. O. Jr., Reis, H. T., Summers, S., Rusbult, C.E., Cox, C.L., Wexler, M.O., Marelich, W.D., & Kurland, G.J. (1997). Impact of attachment style on reactions to accommodative dilemmas in close relationships. *Personal Relationships*, 4, 93-113.
- Goode, W.J. (1959). The theoretical importance of love. *American Sociological Review*, 24, 38-47.
- Goodwin, R. (1999). *Personal relationships across cultures*. London: Routledge.
- Hasta, D., & Büyükşahin, A (2006). A Comparison of university students with romantic relationships and married couples for the love styles and the reasons for maintaining the relationship. *International Association for Relationship Research Conference, July 6-10 Rethymno, Crete*.
- Heine, S.J., & Lehman, D.R. (1997). The cultural construction of self-enhancement: An examination of group-serving biases. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1268-1283.
- Hortaçsu, N. (1989). Current and dissolved relationships: Descriptive and attributional dimensions and predictors of involvement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 373-383.
- Impett, E.A., Bears, K.P., & Peplau, L.A (2003). Testing the investment model of relationship commitment and stability in longitudinal study of married couples. In N. J. Pallone (Ed.), *Love, romance, sexual intereaction* (pp.163-181). New Brunswick, NJ: Transaction.
- Impett, E.A., Gable, S.L., & Peplau, L.A. (2005). Giving up and giving in: The costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 327-344.
- Işın, M. (2003). *İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The Silencing the Self Scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16, 97-106.
- Johnson, M.P. (1973). Commitment: A conceptual structure and empirical application. *Sociological Quarterly*, 14, 395-406.
- Johnson, M.P. (1991). Commitment to personal relationships. In W.H. Jones & D.W. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol.3, pp.117-143). London: J. Kingsley.
- Johnson, D.J., & 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, 967-980.
- Karney, B.R., McNulty, J.K., & Bradbury, T.N. (2003). Cognition and the development of close relationships. In G.J.O. Fletcher & M.S. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (Vol. 2, pp.32-59). Oxford: Blackwell Publishers Limited.
- Karremans, J.C., & Van Lange, P.A.M. (2004). Back to caring after being hurt: The role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34, 207-227.
- Kelley, H. H. (1983). Love and commitment. In H.H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A. Peplau & D.R. Peterson (Eds.), *Close relationships* (pp. 265-314). New York: W.H. Freeman.
- Kelley, H.H., & Thibaut, J.W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Kilpatrick, S.D., Bissonette, V.L., & Rusbult, C.E. (2002). Empathic accuracy and accommodative behavior among newly married couples. *Personal Relationships*, 9, 369-393.

- Kumashiro, M., Finkel, E.J., & Rusbult, C.E. (2002). Self respect and pro relationship behavior. *Journal of Personality, 70*, 1009-1049.
- Lawler-Row, K.A., Younger, J.W., Piferi, R.L., & Jones, W.H. (2006). The role of adult attachment style in forgiveness following an interpersonal offense. *Journal of Counseling & Development, 84*, 493-502.
- Le, B., & Agnew, C. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta- analysis of the investment model. *Personal Relationships, 10*, 37-57.
- Levinger, G. (1965). Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review. *Journal of Marriage and the Family, 27*, 19-78.
- Levinger, G. (1991). Commitment vs. cohesiveness:Two complementary perspective. In W. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol.3, pp.145-150) London: J. Kingsley.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York: Wiley.
- Lin, Y. H.W., & Rusbult, C.E. (1990). Extending the investment model of commitment process: The effects of normantive support, centrality of relationship,and traditional investment model variables. Unpublished manuscript, University of North Carolina at Chapel Hill.
- Lin, Y.H.W., & Rusbult, C.E. (1995). Commitment to dating relationships and cross-sex friendships in America and China. *Journal of Social and Personal Relationships, 12* 7 - 26.
- Martz, J.M., Verette,J., Arriage, X.B., Slovik, L.F., Cox., C.L.,& Rusbult, C.E. (1998). Positive illusion in close relationships, *Personal Relationships, 5*, 159-181.
- McCullough, M.E., & Witvliet, C.V.O. (2002). The psychology of forgiveness. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). New York: Oxford University Press
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., & Rachal, K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 321-336.
- Miller, P.J.E., Niehuis, S., & Huston, T.L. (2006). Positive illusions in marital relationships a 13 year longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin ,32*, 1579- 1594.
- Murray, S.L. (2003). Seeking a sense of conviction: Motivated cognition in close relationships. In G.J.O. Fletcher & M.S. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (Vol.2, pp. 105-126). Oxford: Blackwell Publishers Limited.
- Murray, S.L., Holmes, J.G., & Griffin, D.W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 79-98.
- Neff, L.A., & Karney, B.R. (2003). The dynamic structure of relationship perceptions: Differential importance as a strategy of relationship maintenance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*, 1433-1446.
- Overall, N.C., Fletcher, G.J.O., & Simpson, J.A. (2006). Regulating processes in intimate relationships:The role of ideal standards. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 662-685.
- Öner, B. (2001). Factors predicting future time orientation for romantic relationships with the opposite sex. *The Journal of Psychology, 135*, 430-438.
- Powell, C., & Van Vugt, M. (2003). Genuine giving or selfish sacrifice? The role of commitment and cost level upon willingness to sacrifice. *European Journal of Social Psychology, 33*, 403-412.
- Rusbult, C.E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A Test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology, 16*, 172-186.
- 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*, 101-117.
- Rusbult, C.E. (1991). Commentary on Johnson's commitment to personal relationships: what's interesting, and what's new?. In W.H. Jones & D.W. Perlman (Eds.), *Advances in Personal Relationships* (Vol. 3, pp.151-169). London: J. Kingsley.
- Rusbult, C.E. (1993). Understanding responses to dissatisfaction in close relationships: the exit-voice-loyalty-neglect model. In S. Worchel & J.A. Simpson (Eds.), *Conflict between people and groups: Causes, process, and resolutions* (pp. 30-59). Chicago: Nelson-Hall.

- Rusbult, C.E., & Arriaga, X.B. (1997). Interdependence theory. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 221-250). England: John Wiley & Sons Ltd.
- Rusbult, C.E., Arriaga, X.B., & Agnew, C.R. (2003). Interdependence in close relationships. In G.J.O. Fletcher & M.S. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (Vol.2, pp. 359-387). Oxford: Blackwell Publishers Limited.
- Rusbult, C.E., & Buunk, B.P. (1993). Commitment processes in close relationships: An Interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 175-204.
- Rusbult, C.E., Coolsen, M.K., Kirchner, J.L., & Clarke, J. (in press). Commitment. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *Handbook of personal relationships*. New York: Cambridge.
- Rusbult, C.E., Drigotas, S.M., & Verette, J. (1994). The investment model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena. In D. Canary & L. Stafford (Eds.), *Communication and relational maintenance* (pp. 115-139). New York: Academic Press.
- Rusbult, C.E., Hannon, P.A., Stocker, S.L., & Finkel, E.J. (basımda). Forgiveness and relational repair. In E.L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.
- Rusbult, C. E., Martz, J.M., & Agnew, C.R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Rusbult, C.E., Morrow, G.D., & Johnson, D.J. (1987). Self esteem and problem solving behavior in close relationships. *British Journal of Social Psychology*, 26, 293-303.
- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J.L., & Hannon, P.A., (2001). Commitment and relationship maintenance mechanisms. In J.H. Harvey & Wenzel, A. (Eds.), *Close romantic relationships maintenance and enhancement*, (pp. 87-113). U.S.A: Lawrence Erlbaum Associates.
- Rusbult, C.E., Olsen, N., Davis, J. L., & Hannon, P.A. (2004). Commitment and relationship maintenance mechanisms. In H.T.R. Reis & C.E. Rusbult. (Eds.), *Close relationships* (pp. 287-303). U.S.A: Taylor&Francis Books, Inc.
- Rusbult, C.E., Van Lange, P.A.M., Wildschut, T., Yovetich, N.A., & Verette, J. (2000). Perceived superiority in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 521-545.
- Rusbult, C.E., Verette, J., Whitney, G.A., Slovik, L.F. & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 53-78.
- Rusbult, C.E., Yovetich, N.A., & Verette, J. (1996). An interdependence analysis of accommodation processes. In G.J.O. Fletcher & J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* (pp. 63-90). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Rusbult, C.E., Zembrodt, I.M., & Gunn, L.K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 1230-1242.
- Rusbult, C.E., Zembrodt, I.M., & Iwaniszek, J. (1986). The impact of gender and sex-role orientation on responses to dissatisfaction in close relationships. *Sex Roles*, 15, 1-20.
- Rusbult, C.E., Wieselquist, J., Foster, C.A., & Witcher, B.S. (1999). Commitment and trust in close relationships: An Interdependence Analysis. In J.M. Adams & W. H. Jones (Eds.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp.3-33). New York: Kluwer Academic.
- Sakalı-Uğurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes, and gender relate to future time orientation in romantic relationships?. *The Journal of Psychology*, 137, 294-303.
- Srivastava, S., Richards, J.M., McGonigal, K.M., & Butler, E.A. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 143-153.
- Taylor, S.E., & Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Thibaut, J.W., & Kelley, H.H. (1959). *Social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Toman- Menzies, D.A., & Lydon, J.E. (2005). Commitment-motivated benign appraisals of partner transgressions: Do they facilitate accommodation?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 111-128.

- Tutural-Kışlak, Ş., & Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma stilleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 9, 61-68.
- Van Lange, P.A.M., & Rusbult, C.E. (1995). My relationship is better than – and not as bad as – yours is: The perception of superiority in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 32-44.
- Van Lange, P.A.M., Rusbult, C.E., Drigotas, S.M., Arriaga, X.B., Witcher, B.S., & Cox, C.L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1373-1395.
- Van Lange, P.A.M., Rusbult, C.E., Semin-Goossens, A., Goerts, C.A., & Stalpers, M. (1999). Being better than others but otherwise perfectly normal: Perceptions of uniqueness and similarity in close relationships. *Personal Relationships*, 6, 269-289.
- Wegler, D.M., Erber, R., & Raymond, P. (1991). Transactive memory in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 923-929.
- Weinstein, N.D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806-820.
- Wieselquist, J., Rusbult, C.E., Foster, C.A., & Agnew, C.R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 942-966.
- Yovetich, N.A., & Rusbult, C.E. (1994). Accomodative behavior in close relationships: Exploring transformation of motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 30, 138-164.
- Yum, Y. (2004) Culture and self-construal as predictors of responses to accommodative dilemmas in dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 817-835