

İlişki Kalitesinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Önemi: Öz Belirleme Kuramı ve Temel İlişki Türleri Temelinde Bir Derleme

Dicle Rojda Tasman¹, Melike Eğer Aydoğmuş²

Tasman, D. R. ve Eğer Aydoğmuş, M. (2022). İlişki kalitesinde temel psikolojik ihtiyaçların önemi: Öz belirleme kuramı ve temel ilişki türleri temelinde bir derleme. *Nesne*, 10(24), 294-315. DOI: 10.7816/nesne-10-24-08

Anahtar kelimeler

Öz belirleme kuramı, ilişkiler motivasyonu kuramı, ilişkili olma ihtiyacı, motivasyon, ilişki türleri

Keywords

Self-determination theory, relationships motivation theory, need for relatedness, motivation, relationship types

Öz

Biyolojik, sosyal ve kültürel koşulların, psikolojik büyüme ve iyi oluş için doğuştan gelen kapasitemizi nasıl geliştirdiğini veya engellediğini inceleyen Öz Belirleme Kuramı'na (ÖBK) göre üç temel psikolojik ihtiyaçtan biri olan ilişkili olma ihtiyacı, insanların değer gördükleri ve ait hissedebildikleri sosyal bağlar kurabilmeleri anlamına gelir. İlişki Motivasyonu Kuramı (İMK), ÖBK'yi oluşturan altı mini kuramdan sonuncusudur. Bu derleme çalışmasının amacı, İMK'nın tanımladığı ilişkili olma ihtiyacına odaklanarak mevcut alanyazını incelemek ve alanyazının güçlü ve zayıf yanlarını belirleyebilmektir. İlk kısımda ÖBK ve İMK genel hatlarıyla tanıtılmış, ikinci kısımda farklı ilişki türleri üzerinden İMK'nın alanyazında nasıl irdelendiği ve ne tür bulgular sunduğu değerlendirilmiştir. Genel anlamda, herhangi bir ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, kişinin özerk motivasyon seviyesi ve çevrenin sağladığı özerklik desteği miktarı, ilişkideki kişilerin genel iyilik halini arttırmakta; temel ihtiyaçların çatışması ya da engellenmesi kişilere zarar vermektedir. Alanyazında, romantik ilişkiler dışındaki ilişki türlerine odaklanan daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Kesitsel çalışmalardan ziyade, deneysel ve boylamsal desenli çalışmalara yer verilmesi önerilmiştir. Ayrıca, her bir ilişki türünün farklı örneklem grupları ile test edilmesinin bulguların genellenebilirliğine katkı sağlayacağı; farklı ilişki türlerini aynı anda inceleyen çalışmaların artırılmasının ise İMK'nın kapsamlı olarak değerlendirilebilmesine imkân sağlayacağı düşünülmektedir.

The Importance of Basic Psychological Needs in Relationship Quality: A Review on the Basis of Self-Determination Theory and Main Relationship Categories Abstract

Self-Determination Theory (SDT) assesses how biological, social, and cultural conditions improve or thwart our innate capacity for psychological growth. According to the SDT, one of three basic psychological needs is the need to be related which means the ability to form social bonds to whom people are valued and feel belonging. This review aims to assess the current literature by focusing on the need for relatedness from the perspective of the Relationships Motivation Theory (RMT). After a brief introduction about the SDT and the RMT, current literature on the RMT is examined through different types of relationships. In general, meeting basic psychological needs in any relationship, the level of autonomous motivation of the person and the amount of autonomy support provided by the environment increases the general well-being of the people in the relationship, while the conflict or obstruction of basic needs negatively affect them. More studies are needed in areas other than romantic relationships, with experimental and longitudinal designs. In addition, testing each type of relationship with different sample groups and increasing studies that examine different types of relationships at the same time might enable a comprehensive evaluation of the RMT.

Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 11 Şubat 2022

Düzeltilme tarihi: 30 Nisan 2022

Kabul tarihi: 29 Mayıs 2022

DOI: 10.7816/nesne-10-24-08

¹ Araş. Gör., Antalya Bilim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, dicle.tasman(at)antalya.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5569-4669

² Öğr. Gör. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, melike.aydogmus(at)hacettepe.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4455-6863

Geçmişten günümüze, psikoloji alanındaki birçok önemli kuram kişilerarası ilişkilerin kişinin gelişimi ve iyilik hali üzerindeki etkisine vurgu yapmıştır. Psikoanalitik kurama göre, bağ kurma ihtiyacı çocuklukta yeteri kadar doyurulamaz ise yetişkinlikte olumsuz eğilimler ortaya çıkar (Freud, 1930). Harlow'un primatlarla yaptığı deneysel çalışmalar fiziksel ve psikolojik iyilik hali için temas ve sıcaklığın gerekli olduğunu savunur (Harlow, 1958). 1968 yılında Maslow, kendini gerçekleştirmenin önkoşullarından biri olarak sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının önemine vurgu yapar. Aynı yıllarda Bowlby, başkalarıyla ilişki kurma ve sürdürme için temel ve içsel bir eğilimimizin olduğunu vurgulamış (Bowlby, 1969), takip eden çalışmalar çocuklukta bağlanma şekillerimizin gelecekteki ilişkilerimizin kalitesi, psikolojik ve fiziksel iyilik halimiz ile bağlantılı olduğunu ortaya çıkartmıştır (Feeney ve Noller, 1990; Kerns ve ark., 1996; Sroufe, 2005). Sonraki yıllarda, Baumeister ve Leary (1995), "insanın en azından asgari sayıda, kalıcı, olumlu ve değerli kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürme yönünde derinden gelen bir dürtüsü" olduğu düşüncesinden yola çıkarak ait olma kuramını ortaya atmıştır (s. 497). Bu kuram onay alma ve yakınlık kurma olmak üzere iki kişilerarası ihtiyaçtan beslenmekte; bu ihtiyaçların doyumu hem duygu ve bilişlerimizi şekillendirmekte hem de psikolojik ve fiziksel iyilik halimizi etkilemektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Sonuç olarak psikoloji alanındaki birçok önemli kuram, konuya farklı açılardan yaklaşıp da sağlıklı kişilerarası ilişkilerin gelişim ve iyilik hali için gerekli, doğuştan gelen bir ihtiyaç olduğu konusunda tutarlılık göstermektedir. Yakın geçmişte Deci ve Ryan (2014) tüm bu kuramlardan beslenen kapsamlı bir başka kuram ortaya atmıştır. İlişki Motivasyonu Kuramı (İMK), Ryan ve Deci'nin Öz Belirleme Kuramı (ÖBK)'ni oluşturan 6 mini kuramdan sonuncusudur. Bu kuram ilişkili olma ihtiyacını, insanlığın içsel motivasyonu, gelişimi, topluma entegre olabilmesi ve iyilik hali için karşılaması gereken üç temel psikolojik ihtiyaçtan biri olarak tanımlar.

Bu derleme çalışmasının amacı, İMK'nın tanımladığı ilişkili olma ihtiyacına odaklanarak, mevcut alanyazını incelemektir. İlk kısımda ÖBK genel hatlarıyla tanıtılacak ve İMK'nın detayları sunulacaktır. İkinci bölümde, farklı ilişki türleri üzerinden İMK'nın alanyazında nasıl irdelendiği ve ne tür bulgular sunduğu değerlendirilecektir. Son kısımda, alanyazının güçlü ve zayıf yanları değerlendirilerek gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulacaktır. Önceki çalışmalar incelendiğinde İMK'yı temel alan kapsamlı bir derleme çalışmasına rastlanmamıştır. İlişki kurmanın insan hayatındaki derin ve güçlü etkisi, ÖBK'nın sağlıktan (Ng ve ark., 2012; Ntoumanis ve ark., 2020) eğitime (Deci ve ark., 1991; Reeve ve Cheon, 2021), spordan (Calvo ve ark., 2010; Fenton ve ark., 2016) toplumla bütünleşmeye (İbrahim ve Alkire, 2007; Sayanagi ve Aikawa, 2016) kadar birçok farklı alanda tutarlı sonuçlar sunması göz önüne alındığında, bu çalışmanın hem ulusal hem uluslararası alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ÖBK ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar

ÖBK, insan davranış ve gelişimini motivasyonel süreçler çerçevesinde açıklamaya çalışan ampirik temelli ve psikolojik bir kuramdır (Ryan ve Deci, 2017). Kuram, insanların içinde bulundukları çevreyi merak eden, oldukça aktif sosyal canlılar olarak evrildiğini, davranışların ise insanın çevresi ile olan etkileşimi sonucunda ortaya çıktığını varsaymaktadır (Deci ve Ryan, 1980). Temel amaç, biyolojik, sosyal ve kültürel unsurlar göz önünde bulundurularak, insanın doğuştan getirdiği kapasitesinin hangi koşullar altında gelişebileceği, hangi koşulların gelişim ve büyümeye engel olabileceğini saptayabilmektir (Ryan ve Deci, 2017; Ryan ve ark., 2019). Bu etkileşimde, yakın ilişkilerin rolü detaylı olarak incelenir (Knee ve ark., 2013; La Guardia ve Patrick, 2008).

ÖBK'ya göre insanın büyüme, toplumla bütünleşme ve iyi oluş gibi yaşamsal amaçlarını karşılayabilmesi için doyurması gereken üç temel psikolojik ihtiyacı vardır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan, 1995;

Ryan ve Deci, 2017; 2020). Bunlardan ilki olan *özerklik* kısaca kişinin kendi kararlarını kendi verebilmesi demektir. Herhangi bir alanda özerk hisseden kişi, o alandaki davranışları baskıdan uzak, hevesli ve hayat dolu bir şekilde tamamlar. Özerk olma, bağımsızlık, özgürlük ve bireysellikten farklıdır (Ryan ve Deci, 2017). Diğer bir değişle, özerk kişi tamamen çevresinden ayırık değildir, aksine gerektiğinde çevresinden yardım talep eder. Ayrıca, kuralların var olması kişinin özerk hissetmesine engel değildir; kişi kendi seçimiyle kurallara uymayı, görevlerini yerine getirmeyi, diğerlerine bağlanmayı seçebilir. Dolayısıyla, kuralların yokluğu değil, seçim yapabiliyor olmak kişiyi özerk kılmaktadır. Son olarak, hem bireyselci hem toplulukçu kültürlerde özerklik gerekli ve olasıdır. *Yeterlilik* ihtiyacı ise bireyin yetkin, etkili ve hakim hissedebilmesi anlamına gelir. İnsanlar çevrelerinde etki yaratabildiklerinde yeterli hissederler ve bu hissiyat ile ortaya çıkan motivasyon büyüme ve gelişmeyi başlatır. Bu çalışmanın odak noktası olan *ilişkili olma* ihtiyacı ise, insanların değer gördükleri ve ait hissedebildikleri sosyal bağlar kurabilmeleri anlamına gelir. İlişkili olma ihtiyacı; bir gruba ait olma, ilişkide değer görme ve verebilme ile giderilebilir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2017; Ryan ve Deci, 2020).

ÖBK bünyesinde, bilişsel değerlendirme, organizmik bütünleşme, nedensellik yönelimi, temel psikolojik ihtiyaçlar, amaç içeriği ve ilişkiler motivasyonu kuramı (İMK) olmak üzere altı mini kuram barındırmaktadır (Ryan ve ark., 2019). Bu kuramların temel olarak farklı motivasyon mekanizmalarına ve temel psikolojik ihtiyaçlara odaklandığı görülmektedir. Dolayısıyla, odak noktaları farklılaşsa da ilgili kuramların tamamen birbirlerinden bağımsız oldukları söylenemez (Ryan ve Deci, 2017). Çalışmanın sonraki bölümlerinde İMK'nın detayları sunularak, kuram çerçevesinde elde edilen araştırma bulguları özetlenecektir.

İMK ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar

İMK, başkalarıyla ilişki kurmanın temel bir psikolojik ihtiyaç olduğuna vurgu yapar (Deci ve Ryan, 2014; Ryan ve Deci, 2017; 2019). Başkalarıyla ilişkide olmak insanın çevreye uyum göstermesini kolaylaştırdığı için, yüzyıllar içinde insanlar, başkalarıyla yakın, açık ve güvene dayalı ilişkiler kurma ve bunları sürdürme yönünde içsel olarak motive olmuşlardır. İlişkili olma ihtiyacının giderilmesi büyüme, toplumla bütünleşme ve iyilik hali için gerekli ve önemlidir (Deci ve Ryan, 2014; Ryan ve Deci, 2017; 2019).

İMK'yı temel alan çalışmalarda daha çok ilişkili olma ihtiyacı üzerinde durulsa da üç temel psikolojik ihtiyacın genelde birlikte değerlendirildiğini görmekteyiz. Özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanması, romantik ilişkilerden (örn., Guilbault ve Philippe, 2017; Patrick ve ark., 2007), ebeveyn-çocuk ilişkisine (örn., Turunç, 2016), arkadaşlıktan (örn., Deci ve ark., 2006), öğretmen-öğrenci ilişkisine (örn., Filak ve Sheldon, 2003) kadar birçok farklı ilişkide psikolojik iyilik halini yordamaktadır. İlişkilerde bu üç ihtiyacın doyurulması güvenli bağlanma olasılığını arttırmakta; hem ihtiyaç doyumunu hem de güvenli bağlanmanın varlığında yüksek seviyede ilişki tatmini, psikolojik iyilik hali ve yaşam doyumunu gözlemlenmektedir (La Guardia ve ark., 2000; Custers ve ark., 2010).

2000 yılında, Reis ve arkadaşları ilişkili olma ihtiyacının doyurulmasının özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarının doyurulmasından bağımsız olarak duygusal iyi oluşa katkı yapıp yapmadığını incelemiştir. Çalışmaya katılan öğrenciler, iki hafta boyunca özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumunu günlük tutarak raporlamıştır. Bulgular cinsiyet farketmeksizin ilişkili olma ihtiyacının diğer iki ihtiyaçtan bağımsız olarak pozitif duygulanım ve canlılığı yordadığını ortaya koymuştur. İlgili çalışmada karşı tarafla kurulan anlamlı diyaloglar kişiyi anlaşılmış ve değerli hissettirmiş, bu yolla kişideki ilişkili olma ihtiyacını doyurabilmiştir. Ryan ve arkadaşları da (2010) ilişkili olma ihtiyacının özerklik ihtiyacıyla birlikte doyurulduğunda yüksek psikolojik iyilik hali (daha olumlu duygular ve canlılık hali) ortaya çıkardığını göstermiştir. Sonraki çalışmalarda, ilişkili olma ihtiyacının sadece canlılık ve pozitif duygulanımı

yordamadı ı, aynı zamanda benlik değerini arttırdığı g r lm   (Gagn  ve ark., 2003); ayrıca ilişkili olma deneyimi yüksek kişilerin olası ilişkilere daha fazla değer atfettiği, olası sosyal etkileşimler konusunda daha gönüllü oldukları bulunmuştur (Moller ve ark., 2010).

Başkaları ile kurulan ilişkide, üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması bireyin psikolojik sağlığını, ilişki kalitesini ve ilişkiden aldığı doyumunu arttırırken (Patrick ve ark., 2007), ilişki içinde ihtiyaçların  atı ması ya da engellenmesi hem bireyin sa lı ına hem de ilişkiye zarar vermektedir (Costa ve ark., 2015). Örneğin, ilkokul   rencilerinde,   retmen ve akranlarla kurulan ba ın zayıflığı okula uyumu zorla tırmı  (Davidson ve ark., 2010), doyurulmamı  ilişkili olma ihtiyacı sanal ortamda trolleme davranışıyla ili kilendirilmi  (Manuo lu, 2020), psikolojik dı lanmanın ilişkili olma ihtiyacına zarar vererek hem uygulayan hem uygulanan kişide olumsuz etkiler yarattığı g r lm  tur (Legate ve ark., 2013; 2015). Ayrıca, ilişkilerde kendini gizlemenin yani olumsuz kişisel bilgileri saklamanın temel psikolojik ihtiyaçlara zarar vererek fiziksel ve psikolojik iyi olu u d   rd    bulunmuştur (Uysal ve ark., 2010). İlişkilerde sadece psikolojik ihtiyaçların doyurulmaması değil, bu ihtiyaçların  atı ması da olumsuz sonuçlar doğurur. Koşullu sevginin egemen olduğu ailelerde, kişinin değer görebilmek için karşı tarafın kontrolüne izin vermesi gerekmekte, bu nedenle özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçları  atı maktadır.  alı malar, ebeveynin koşullu ilgisi ile çocuğun psikolojik iyi olu u, benlik değeri ve duygusal dayanıklı ı arasında negatif bir ilişki olduğunu desteklemektedir (Assor ve ark., 2004). Ebeveynin koşullu ilgisi yeti kinlikteki ilişkileri de olumsuz etkilemekte (Moller ve ark., 2019) ayrıca koşullu ilgi gösteren bir partnerle birlikte olmak ilişki kalitesine zarar vermektedir (Kanat-Maymon ve ark., 2016a).

İlişkili olma ihtiyacı ile iyi oluş arasındaki sıkı ba ı örneklendiren bu çalışmalar hangi ilişkilerin ilişkili olma ihtiyacını doyurabildi i sorusunu gündeme getirmektedir. Bu noktada, özerk motivasyon ve algılanan özerklik desteği devreye girmektedir. Bir sonraki bölümde  BK kuramı kapsamında motivasyonun tanımı ve özellikleri sunulurken, özerk motivasyon ile algılanan özerklik kavramlarının ilişkili olma ihtiyacı açısından önemi açıklanacaktır.

 BK Kapsamında Motivasyon

Motivasyon, psikoloji tarihi boyunca farklı kuramcılar tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır. Davranışsal yaklaşımı benimseyenler bir davranışın ortadan kalkması ya da devamı için dışsal etmenlerin etkisine vurgu yaparken (Skinner, 1953), psikoanalitik kuram motivasyonda bilinçaltının ve egonun rolüne vurgu yapar (Freud, 1989).  BK'da motivasyon içsel ve dışsal olmak üzere temel olarak ikiye ayrılır. Dışsal motivasyon; maddi kazanç, sosyal onay gibi dışsal kaynaklı bir ödül elde etme ya da cezadan kaçma gibi belirli bir amaca ulaşmayı hedefleyen davranışlarla ilişkilidir. Diğer taraftan, içsel motivasyonda davranışa yüksek ilgi, durumdan alınan yüksek keyif ve tatmin vardır. Beslendikleri kaynaklar farklıla sa da insanlar aynı anda hem içsel hem de dışsal olarak motive olabilirler (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000a; 2000b; 2017; 2020).

İçsel ve dışsal motivasyon, kontrollü motivasyondan özerk motivasyona doğru ilerleyen bir ölçek temelinde değerlendirilir. Kontrollü motivasyonda kişinin kendisini dışarıdan veya içeriden baskı altında ya da harekete geçmeye mecbur hissetmesi söz konusuyken, özerk motivasyonda kişinin benli inden kaynaklanan, değer verdiği, anlam yüklediği davranışlar yer alır (Deci ve Ryan; 1985; Ryan ve Deci, 2000a; 2000b; 2017; 2020). İçsel motivasyonla sergilenen davranışlar tanım gereği özerktir fakat dışsal motivasyonla sergilenen davranışlar hem özerk hem de kontrollü olarak deneyimlenebilmektedir. İçsel ve özerk motivasyon yüksek psikolojik iyilik hali (Burton ve ark., 2006), canlılık (Nix ve ark., 1999), akademik başarı (Ryan ve Deci, 2020; Taylor ve ark., 2014), zararlı alışkanlıkları bırakma yönünde uygulanan müdahalelerde daha

yüksek başarı (Curry ve ark., 1991), düzenli spor yapma (Ryan ve ark., 1997) ve ilişkiden alınan doyum (Knee ve ark., 2005) gibi bireyin iyi oluşuyla ilgili pek çok değışkenle ilişkili bulunmuştur.

İlişkilerde Özerk Motivasyon ve Özerklik Desteği

İlişkili olma ihtiyacını karşılayan etkileşimlerin özelliklerinin ne olduğu incelendiğinde özerk motivasyon ve özerklik desteğinin öne çıktığı görölmektedir. Çalışmalar bu iki kavramın ilişki kalitesini artırarak psikolojik ve fiziksel iyilik haline katkıda bulunduğunu, içsel motivasyon ve performansı arttırdığını ortaya koymaktadır. Weinstein, Hodgins ve Ryan (2010), katılımcıların motivasyon eğilimlerini değışimledikten sonra onlardan daha önce karşılaşmadıkları kişilerle çift oluşturarak yaratıcılık ve iş birliği gerektiren bir görevi tamamlamalarını istemişlerdir. Çiftlerin yakınlık ve iş birliği eğilimlerini incelemek amacıyla alınan video kayıtları incelendiğinde, özerk motivasyonu aktive edilmiş çiftlerin kontrollü motivasyonu aktive edilmiş çiftlere kıyasla hem bireysel anlamda hem de çift olarak daha olumlu ve uyumlu davranışlar sergiledikleri görölmüştür. Spesifik olarak özerk motivasyonu tetiklenen grupta, empatik yaklaşım, cesaretlendirici davranış ve yakın hissetme daha yoğun olarak ortaya çıkmış, dolayısıyla süreç boyunca bu çiftlerin duygusal ve bilişsel olarak daha uyumlu oldukları ve daha yüksek bir performans sergiledikleri gözlemlenmiştir. Sonuçlar, özerk motivasyonun kişilerarası ilişki kalitesi, pozitif duygulanım ve ortak katılımı artırarak yaratıcı performansı geliştirdiğini ortaya koymuştur (Weinstein ve ark., 2010).

İkili ilişkilerde, davranışın altında yatan motivasyon çeşidini bilmek de ilişkili olmanın kalitesini etkilemektedir. Weinstein, DeHaan ve Ryan'ın 2010 yılındaki çalışmasında katılımcılar kendilerine yardım eden kişilerin motivasyonlarının özerk mi kontrollü mü olduğuna dair ipuçları almışlardır. Sonuçlar, katılımcıların kontrollü motivasyonla yardım edenlere kıyasla özerk motivasyonla yardım edenlere karşı daha fazla minnettarlık duyduklarını göstermektedir. Özerk motivasyona dayalı yardım, minnettarlık hislerini ve olumlu duyguları artırarak katılımcıların karşı tarafa olumlu düşünceler atfetmelerini sağlamıştır (Weinstein ve ark., 2010).

Özerk motivasyonun yanı sıra ilişki içinde sunulan özerklik desteğinin de ilişki kalitesi açısından değeri büyüktür. Özerklik desteği zorlama içermeyen, aksine karşıdakinin bakış açısını ve ihtiyaçlarını dikkate alan bir yaklaşımdır (Ryan ve Deci, 2017). Gagné ve arkadaşları (2003), günlük yöntemini kullanarak dört hafta boyunca kadın jimnastikçilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu incelemişlerdir. Bulgular göstermiştir ki sporcuların koç ve ebeveynlerinden aldıkları desteği ne derece özerk değerlendirdikleri, özerk motivasyon seviyelerini etkilemekte, bu ilişkinin de sporcunun antrenmana katılım oranını yordadığı görölmektedir. Diğer bir deyişle, özerk motivasyon algılanan özerk destek ile performans arasında aracı rol oynamaktadır. Ryan ve arkadaşları (2005), insanların duygusal destek için başkalarına yönelme eğilimini inceledikleri bir dizi çalışmada, özerklik desteğinin duygusal destek için bağ kurma eğilimini arttırdığı görölmüş, bu motivasyonla bağ kurmuş kişilerde yüksek derecede psikolojik iyilik hali gözlemlenmiştir. Cihangir-Çankaya'nın (2009) Türk örneklemiyle yaptığı bir çalışmada da aile ve arkadaşlar tarafından sağlanan özerklik desteğinin, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu sağlayarak öznel iyi oluşu (yüksek benlik değeri ve yaşam doyum, düşük kaygı) arttırdığı görölmüştür. Benzer şekilde Ratelle ve arkadaşlarının 2013 yılında yaptığı çalışmada, hayatlarındaki önemli kişilerden özerklik desteği alabilen öğrenciler daha yüksek öznel iyi oluş (yüksek yaşam doyum, akademik doyum, pozitif duygulanım ve düşük negatif duygulanım) bildirmişlerdir.

Son olarak, özerklik desteği kişiye ilişkide kendi gibi olabilmesi için imkan sağlamaktadır. Lynch ve arkadaşlarının 2009 yılındaki çalışmasında, Rus, Amerikalı ve Çinli katılımcılar anne, baba, oda arkadaşı, en yakın arkadaş, romantik partner ve öğretmen olmak üzere altı farklı ilişki alanında algıladıkları özerklik

desteğini raporlamışlardır. Sonuçlar, ilişkide özerklik desteği arttıkça ilişki doyumu ve canlılık hissiyatının arttığını, ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki farkın azaldığını göstermiştir. Farklı ülkelere üyeliğin bir miktar düzenleyici etkisi olsa da ilişkilerin bütün katılımcılar için aynı yönde olduğu görölmüşür. Paralel olarak, Legate ve arkadaşlarının (2017) gey, lezbiyen ve biseksüellerle yaptıkları bir çalışmada, ilişkide algılanan özerklik desteğinin cinsel kimliğin paylaşıma olasılığını arttırdığı, bunun da daha yüksek ihtiyaç doyumu, psikolojik iyi oluş ve daha az fiziksel semptom ortaya çıkardığı bulunmuştur.

Özetlemek gerekirse, hem kişinin özerk motivasyon seviyesi hem de ilişkide grup ya da partner tarafından sağlanan özerklik desteğinin seviyesi ilişkili olma ihtiyacının doyumunda önemli birer role sahiptir. Özerk motivasyon ilişki içerisinde destek ve uyumu tetikleyerek kişilerin psikolojik iyilik hali ve performansını artırır. Diğer taraftan, ilişkide sağlanan özerklik desteği kişilerarası güven ve bağ kurma eğilimini ortaya çıkarmakta, kişinin ilişkide kendi gibi olabilmesine imkan tanımaktadır.

İMK Kapsamında Temel İlişki Türleri

İMK bağlamında yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırmaların özellikle romantik ilişkilere odaklandığı ancak ebeveyn-ocuk ilişkisi, arkadaşlık ilişkileri, öğretmen-öğrenci ilişkisi ve hayvanlarla kurulan ilişkileri konu alan çalışmaların da bulunduğu görölmektedir. Bu bölümde her bir ilişki türü temelinde İMK kuramını ele alan çalışmalar özetlenecektir.

Romantik İlişkiler

İMK’da ilişkili olma ihtiyacı ile özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarının etkileşimine sıkça vurgu yapılmaktadır. Seçim ve yüksek motivasyon barındıran romantik ilişkiler, kan bağına dayanan ebeveyn-ocuk ilişkisinden bu noktalarda farklılaşmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Bu sebeple romantik ilişkiler İMK kapsamında sıkça ele alınmıştır. Bu alışmalar daha çok temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması, bağlanma örüntüleri, ilişkiyi başlatma ve sürdürme için gerekli olan özerk ve içsel motivasyon, koşullu ilgi ve (ilişkiye) koşullu benlik değeri gibi konular üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması hem ilişki kalitesini hem ilişkide bulunan kişilerin iyilik halini belirlemektedir. Patrick ve arkadaşları (2007), ilişkide ihtiyaçların karşılanması ile yüksek seviyede benlik değeri, güvenli bağlanma, olumlu duygular, canlılık, ilişki doyumu, bağlılık ve çatışmada yüksek adaptif tepki; düşük seviyede olumsuz duygular ve algılanan çatışma arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Sadece bir tarafın ihtiyaç doyumu bile ilişkiyi olumlu şekilde etkilebiliyorken (La Guardia ve ark., 2000) her iki partnerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması da ilişkinin işleyişı ve iyi oluşu için önemli görölmektedir (Patrick ve ark., 2007). İlişki kalitesi üzerinde, ilişkili olma ihtiyacının karşılanma oranı diğer iki temel ihtiyaca kıyasla daha önemli bir etki ortaya çıkarmaktadır. Örneğin, Hadden ve arkadaşları (2014) çiftlerle yaptıkları bir çalışmada, ilişkili olma ihtiyacı doyumunun dört hafta sonraki ilişki doyumunu yordadığını, ilişkiye yönelik şefkatli hedeflerin bu iki değışken arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuşlardır. Diğer taraftan, Patrick ve arkadaşlarının çalışmasında (2007), ilişkili olma ihtiyacının yanı sıra özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarının karşılanması da ilişki kalitesini önemli oranda yordamıştır.

Sadece mevcut ihtiyaç doyumu değil aynı zamanda hatıralardaki ihtiyaç doyumu derecesi de çiftlerin ilişki kalitesini belirlemektedir. Örneğin, Lejeune ve arkadaşlarının 2020 yılındaki çalışmasında, kaygılı veya kaçınan bağlanan çiftlere partnerleriyle yaşadıkları yüksek ihtiyaç doyumu içeren anıları hatırlatıldığında ilişkilerindeki uyumun korunduğu görölmüşür. Guilbault ve Philippe’nin 2017 yılındaki çalışmasında, çiftlerden bireysel olarak kendi ilişkilerine dair herhangi bir anıyı düşünmeleri, daha sonra bu anılardaki

psikolojik ihtiyaç doymu oranını derecelendirmeleri istenmiştir. Anılardaki ihtiyaç doymu oranı artı ka, çiftlerin ilişkiye olan bağlılıklarının da arttığı g r lm  t r.

Romantik ilişkilerde, temel psikolojik ihtiyaçların doyrulmasının yanı sıra bağlanma örüntüleri, ilişkide bulunma ve ilişkinin devamı için partnerlerin motivasyonlarının ne olduğu da önemli birer etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Romantik ilişkilerde bağlanma örüntülerinin konu edildiği çalışmalar, güvenli bağlanmanın otantiklik ve özerklik hislerini besleyerek psikolojik iyi olu u arttırdığını (Leak ve Cooney, 2001), diğer taraftan kaygılı ve kaçıngan bağlanmanın temel psikolojik ihtiyaçları engelleyerek yalnızlık ve utanç duygularını, depresyonu tetiklediğini göstermektedir (Wei ve ark., 2005). Otantikli in karşıtı olan “ilişkide kendi gibi olamama” temel ihtiyaçların doymunu engelleyerek ilişkiye zarar vermektedir. Uysal ve arkadaşlarının 2012 yılındaki çalışmasında, romantik ilişkilerde kişinin kendini partnerinden gizlemesi, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaç doymunu azaltarak daha düşük ilişki doymu ve ba lılık hissiyatı ortaya çıkar mı tır.

Partnerlerin ilişki motivasyonunun ne olduğu, hem kontrollü-özerk motivasyon ekseninde hem içsel-dışsal motivasyon ekseninde değerlendirildiğinde ilişki kalitesini farklı şekillerde yordamaktadır. Genel olarak, romantik ilişkilerdeki özerk motivasyon derecesi ilişki kalitesiyle yakından ilişkili bulunmuştur (Don ve Hammond, 2017). Blais ve arkadaşlarının 1990 yılındaki çalışmasında, motivasyonsuzluk ve kontrollü motivasyona kıyasla özerk motivasyonun ilişkideki problemleri çözmeye daha istekli olma, ilişki doymu, süresi ve kalitesiyle daha ilişkili olduğu g r lm  t r. Hadden ve arkadaşlarının 2015 yılındaki çalışmasında ise, ilişkideki özerk motivasyonun genel olarak ilişki içinde partnere yönelik duyarlılık ve destek ile ilişkili olduğu vurgulan mı tır. Kindt ve arkadaşlarının (2015) kronik ağrı çeken hastalar ve partnerleriyle yaptıkları çalışmada, partnerin yardım etme motivasyonunun ne derece özerk olduğu, her iki partnerde algılanan ilişki kalitesini belirlemiştir. Çiftlerin tartışma sırasındaki davranışlarının incelendiği çalışmalarda ise özerk motivasyonun ilişkiyi sürdürmeye yönelik aktif ba a çıkma stratejileri ile, kontrollü motivasyonun ise kaçınma ve inkar etme stratejileriyle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Knee ve ark., 2005; Knee ve ark., 2002).  zerk motivasyon ayrıca çatışma sonrası ilişkiden alınan doym seviyesini de belirlemektedir (Knee ve ark., 2005).  zerk motivasyonun yanı sıra, partnerlerin özerklik desteğinin de hem psikolojik (Custers ve ark., 2010) hem fiziksel sağlık için (Weinstein ve ark., 2016)  nemli olduğu g r lmektedir.

  sel-dışsal motivasyon ekseninden bakıldığında, içsel motivasyonun ilişkinin devamı için daha önemli olduğu g r lmektedir (Kurdek ve Schnopp-Wyatt, 1997). Spesifik olarak, içsel motivasyon artı ka partnere duyulan sevgi, ilişkinin sürekliliğine olan inanç ve ilişkide hissedilen güven seviyesinin arttığı bulunmuştur (Rempel ve ark., 1985). Leung ve Law (2019), içsel-dışsal motivasyon derecesi ile ilişki kalitesi arasında ihtiyaç doymunun aracılık ettiğini göstermiş, temel psikolojik ihtiyaçların doymu ile içsel motivasyonun pozitif, dışsal motivasyonunun ise negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Romantik ilişkilerde ilişki kalitesini ve partnerlerin iyilik halini belirleyen bir diğer önemli etmen koşullu ilgidir. Koşullu ilgi, koşullu değer ya da koşullu sevgi olarak da nitelendirilmektedir. Bu kavram temel olarak karşıdaki kişinin ilgi, kabul ve sevgisinin belli koşullara bağlı olması, karşıdaki kişinin beklentileri kar ılandı ı sürece bu kaynakların bireye sunulması anlamına gelmektedir (Kanat-Maymon ve ark., 2016b). Koşullu ilgi daha çok ebeveyn- ocuk ilişkisinde  alı ılmı , romantik ilişkiler açısından bu kavrama ilk defa Kanat-Maymon ve arkadaşları (2016b) odaklan mı tır. Araştırmacılar, koşullu ilginin düşük ilişki kalitesiyle ilişkili olduğunu; algılanan koşullu ilginin özerklik ihtiyaç doymunu azaltarak ilişki kalitesine zarar verdiğini göstermiştir. Kanat-Maymon ve arkadaşları (2017) gösterilen tepkinin çeşidini temel alarak koşullu ilgiyi koşullu olumlu ve koşullu olumsuz ilgi şeklinde iki aşamada de erlendirmi tir. Koşullu olumlu ilgi, “sevgiyi gösterme” gibi olumlu tutumların gösterilmesinin; koşullu olumsuz ilgi ise “sevgiyi geri çekme” gibi olumlu

tutumların geri çekilmesinin belirli koşullara bağlanması anlamına gelmektedir. İlgili araştırma hem koşullu olumlu hem de koşullu olumsuz ilginin ilişki doyumu ile negatif ilişkide olduğunu göstermiştir. Sadece koşullu olumsuz ilgiyi temel alan çalışmalar, bu eğilimin stresi arttırarak hem çift uyumunu hem de çiftlerin zorlu dönemlere adaptasyonunu zorlaştırdığını ortaya çıkarmıştır (Cournoyer ve ark., 2021).

Koşullu ilgi dışında, benlik değerinin sağlıklı bir biçimi olan ilişkiye koşullu benlik değeri de romantik ilişki kalitesine zarar vermektedir. İlişkiye koşullu benlik değeri kişinin kendi özdeğerini ilişkisindeki başarı ve mutluluğu temel alarak belirlemesi anlamına gelmekte; bu eğilimin kişinin ilişkilerine zarar verdiği bilinmektedir (Knee ve ark., 2008). Rodriguez ve arkadaşları (2014), romantik ilişkilerde ilişkiye koşullu benlik değerinin düşük ilişki doyumuyla etkileşime girerek riskli davranışları yordadığını göstermiştir.

Sonuç olarak romantik ilişkiler, iç dinamikleri nedeniyle temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu diğer ilişki türlerinden farklı ve güçlü şekilde yordamakta; bu nedenle ilişki türleri açısından İMK'nın en çok çalışıldığı alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Önceki bölümlerde de belirtildiğı üzere, romantik ilişkilerdeki ilişki kalitesini temel olarak ilişkili olma ihtiyaç doyumu belirlese de diğer temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna da belirleyici rol oynamaktadır. Güvenli bağlanma birçok açıdan ilişki kalitesini arttırmakta, içsel ve özerk motivasyonun ilişki kalitesini diğer motivasyon türlerinden daha çok etkilediğı görülmektedir. Son olarak araştırmalar, romantik ilişkilerde koşullu ilgi ve ilişkiye koşullu benlik değerinin hem ilişki kalitesini hem partnerlerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını olumsuz etkilediğini belirtmektedir.

Ebeveyn - Çocuk İlişkisi

İMK kapsamında ebeveyn-çocuk ilişkisini temel alan çalışmalar, romantik ilişkileri temel alan çalışmalara paralel olarak psikolojik ihtiyaçların doyumuna ve koşullu ilginin etkilerine odaklanmıştır.

Kurama göre, ebeveyn-çocuk ilişkisinde çocuğun üç temel psikolojik ihtiyacının karşılanabilmesi için, çocuğa özerklik desteğinin sağlandığı bir yapı sunulması gerekmektedir. Bu yapıda, davranışın olası sonuçları çocuğa verilir ve çocuk kendisiyle ilgili kararlara dahil edilir. Davranış sonunda verilen geribildirimler çocuğun gelişimine katkıda bulunarak çocuğı daha özerk, yetkin ve ilişkisel kılar (Grolnick ve ark., 1997; Grolnick ve ark., 1999; Ryan ve Deci, 2017). Grolnick ve Ryan'ın 1989 yılındaki çalışmasında ebeveynlerin sağladığı özerklik desteğinin çocuğun öz-düzenleme ve okul başarısında belirleyici olduğu ortaya çıkmıştır. Burada babanın değil annenin sağladığı destek anlamlı sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Ancak 2016 yılında Vasquez ve arkadaşlarının tamamladığı kapsamlı bir meta analiz çalışmasında, sadece anneden değil iki ebeveyninden de alınan özerklik desteğinin akademik başarı, psikolojik sağlık ve psikososyal uyum için gerekli olduğu vurgulanmıştır.

Ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamında en çok çalışılan bir diğer konu ebeveynin koşullu ilgisi ve bunun çocuktaki olumsuz etkileridir. Assor ve arkadaşlarının 2004 yılındaki çalışmasında, ebeveynlerin koşullu ilgisinin üniversite öğrencilerinde içselleştirme problemleri, benlik değerinde dalgalanmalar, ebeveyn tarafından onaylanmama algısı ve ebeveynlere yönelik olumsuz duygular ortaya çıkardığı görülmüştür. Koşullu ilgi ebeveynin beklediğı davranışı ortaya çıkarma konusunda başarılı olsa da çocuğun psikolojik iyi oluşu, benlik değeri ve duygusal durumu açısından olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Başka bir çalışmada ebeveynin olumsuz duyguları ifade etme veya bastırmaya yönelik koşullu ilgisinin, çocukta uyumsuz duygu düzenleme ve düşük bağ kurma eğilimine yol açtığı bulunmuştur (Roth ve Assor, 2012). Ebeveynin koşullu ilgisi sadece ebeveynle olan ilişkide değil aynı zamanda arkadaş veya romantik partnerle olan ilişkide de düşük psikolojik ihtiyaç doyumu ve güvensiz bağlanma ile ilişkili bulunmuştur (Moller ve ark., 2019). Sonuç olarak ebeveynin koşullu ilgisi birçok açıdan çocuklarda olumsuz etkiler bırakmakta, bu

etkiler kişinin diğer ilişkilerine de yansımakta hatta koşullu ilgi gelecek nesilleri de olumsuz etkilemektedir (Assor ve ark., 2004; Moller ve ark., 2019).

Ebeveynin koşullu ilgisi olumlu olsa bile çocuklar üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Roth ve arkadaşları (2009) ebeveynin koşullu olumsuz ilgisi, koşullu olumlu ilgisi ve özerklik desteğini karşılaştırarak bunların ergenlerdeki duygusal ve akademik sonuçlarına odaklanmıştır. Hem koşullu olumsuz hem de koşullu olumlu ilginin duygu düzenleme problemleri ve akademik problemler ile ilişkili olduğu görölmüştür. Diğer taraftan, ebeveynin özerklik desteği çocukta seçim duygusunu tetiklemekte, bu da olumsuz duyguların bütünsel bir şekilde düzenlenmesi ile ilgi temelli akademik katılımı arttırmaktadır.

Özetlemek gerekirse, ebeveyn-çocuk ilişkisinde çocuğın üç temel psikolojik ihtiyacının karşılanması çocuğın gelişimi ve sağlığı için önemlidir. Bu bağlamda, alanyazındaki birçok çalışma özerklik desteğinin gerekliliğine ve koşullu ilginin olumsuz etkilerine değinmiştir.

Bu tartışmayı bitirmeden önce iki noktanın altını çizmekte fayda vardır. İlki ebeveyn-çocuk ilişkisinde sadece çocuğın değil bakımverenin ihtiyaç doyumunun da belirleyici rol oynadığıdır. Turunç'un 2016'da anneler ve 10-13 aylık bebekleriyle yaptığı bir çalışmada, bebeğin mizaç özellikleri ve annenin psikolojik sağlık belirtileri arasındaki ilişkide annenin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu ve engellenmesinin aracı bir rol oynadığı görölmüştür. Diğer bir nokta ise ebeveyn-çocuk ilişkisinde çocuğın algısının kritik bir yol oynadığıdır. Soenens ve arkadaşlarına göre (2015), aile ortamı çocuğu olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilir ve çocuk bu etkileşimde aktif bir rol oynamaktadır. Diğer bir deyişle, çocuğın durumu nasıl değerlendirdiği, kişiliği ve geçmişi, ailenin çocuktaki etkilerine aracılık etmektedir. Robichaud ve arkadaşlarının 2020 yılındaki deneysel çalışmalarında çocuğın algısının belirleyici olduğu vurgulansa da ebeveynde tetiklenen eğilim ile çocuğın algısı arasında paralellik olduğu görölmüştür.

Arkadaşlık İlişkileri

Romantik ilişkilere benzer olarak, arkadaşlık ilişkilerinde de seçim ve yüksek motivasyon söz konusudur (Ryan ve Deci, 2017). Mevcut çalışmalar, arkadaşlar arası iletişimin psikolojik iyi oluş açısından (Lin, 2016); akran desteğinin ise motivasyon açısından ne derece önemli olduğunu (Murcia ve ark., 2008) vurgulamaktadır. White ve arkadaşlarının (2021) yakın zamana ait sistematik gözden geçirme makalesi, destekleyici akran ilişkilerinin ilişki doyumunu, içsel motivasyon ve pozitif duygulanımla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Araştırmalar farklı arkadaşlık türlerini kapsasa da temel olarak sınıf arkadaşlıklarına yoğunlaşmaktadır. Sınıf arkadaşları kişinin ilişkili olma ihtiyacını karşılayabilmekte (Hilts ve ark., 2018) ve sınıf arkadaşlarıyla ilişkili olma algısı kişinin okul başarısını (Beachboard ve ark., 2011) ve davranışsal olarak derse katılımını olumlu şekilde (Mikami ve ark., 2017) etkilemektedir. Alivernini ve arkadaşları (2019), sosyokültürel faktörler nedeniyle sosyal olarak dışlanma riski taşıyan ergen gruplarında, arkadaşlarca doyurulan ilişkili olma ihtiyacının psikolojik iyi oluş açısından koruyucu bir kalkan oluşturduğunu ortaya çıkarmıştır. Farklı bir pencereden bu ilişkiyi inceleyen Ward ve arkadaşları ise (2010), ergenlerin daha çok temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilen akran liderlerle bağ kurmak istediklerini ortaya koymuştur. Gençler, ergenlik döneminde ebeveynlerinden uzaklařtıķça duygusal destek boşluğunu genellikle akran liderlere yönelerek doldurmaktadır. En çekici olarak algılanan akran liderin özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının hepsini karşılayabilen özelliklere sahip olduğu görölmüştür (Ward ve ark., 2010).

Arkadaşlık ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığı, akran onayı ve özerklik desteği temelinde değerlendirilmektedir. Örneğin Shin ve Johnson'ın 2021 yılındaki çalışmasında,

sınıf arkadaşlarından onay alan öğrencilerin yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaç doyumlarının daha yüksek olduğu görölmüştür. Akran onayı, ilgili ihtiyaç doyumlarını karşılayarak öğrencilerin öğrenmeye yönelik içsel motivasyonları üzerinde olumlu bir etki bırakmıştır. Benzer şekilde, Pedersen ve arkadaşlarının 2019 yılındaki çalışmasında, müdahale programlarına iş arkadaşı desteğinin dahil edilmesi müdahalenin etkinliğini arttırmıştır. Arkadaş ilişkilerinde ihtiyaç doyumu kapsamında üzerinde durulan bir diğerkonu özerklik desteğidir. Yakın arkadaşlık ilişkilerinde özerklik desteğinin önemini inceleyen ilk çalışma Deci ve arkadaşları (2006) tarafından yürütölmüş ve arkadaşlıktaki özerklik desteğı algısının temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, ilişki kalitesi (duygusal güven, güvenli bağlanma, ikili uyum, arkadaşın benliğe dahil edilmesi, canlılık ve ilişki doyumu), psikolojik sağlık ve farklı duyguları paylaşma konusunda isteklilik ile ilişkili olduğu görölmüştür. Özerklik desteğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin ilişkide her iki taraf için de geçerli olması (Deci ve ark., 2006) araştırmacıları, hangi arkadaşların daha çok özerk desteğı sağladığı hangilerinin daha kontrolcü olduğu konusunu araştırmaya yönlendirmiştir. Van der Kaap-Deeder ve arkadaşlarının 2017'deki çalışması, bireylerin mükemmeliyetçi değerkendirmeye kaygısının (performansla ilgili güvensizlik, hata yapma kaygısı) arkadaşlarına sağladıkları özerklik desteğıyle negatif, psikolojik kontrolle pozitif ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Mükemmeliyetçi değerkendirmeye kaygısı ve psikolojik kontrolün temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu düşürerek ya da engelleyerek olumsuz sonuçlara neden olduğu görölmüştür.

Sonuç olarak arkadaşlık ilişkileri, seçim ve yüksek motivasyon içermekte; aileden ayrışma, sosyalleşme ve ergenlik ile değerkazanmaktadır. Bu ilişkilerde bireylerin iyilik hali ve ilişkinin kalitesi arkadaşlıkta temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma derecesi ile belirlenmektedir. Arkadaşıklarda akran onayı ve özerklik desteğı arttıkça ihtiyaç doyumu karşılanmakta; bu durum kişinin başarısını, iyilik halini ve arkadaşlık ilişkilerini olumlu etkilemektedir.

Öğretmen - Öğrenci İlişkisi

İMK kapsamında ele alınan öğretmen-öğrenci ilişkisinde öğrencinin akademik performansı, okula bağlılığı, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve içsel motivasyonu üzerinde durulmaktadır. Öğretmen-öğrenci ilişkisinin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu sağlayarak, öğrencinin akademik katılımını bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere farklı alanlarda arttırdığı görölmektedir (Gao ve ark., 2021). Akademik performansın diğerkbir deyişle akademik başarının önemli bir yordayıcısı olarak öğrencinin öğrenme konusundaki içsel motivasyonuna (Taylor ve ark., 2014) özellikle vurgu yapılmaktadır.

Geçmiş çalışmalarda, kontrolcü eğilimlere kıyasla özerkliği destekleyici öğretmenlerin öğrencilerinde yüksek içsel motivasyon ve benlik değeri gözlemlenmiştir (Deci ve ark., 1981). Bu sebeple, öğretmenin öğrenciyi destekleme şekli sıkça ele alınan bir konu olmuştur. Genel olarak öğretmen tarafından sunulan destek öğrencilerde olumlu özellikler ortaya çıkarmakta, temel psikolojik ihtiyaçlara hitap eden destek öğrencilerin akademik, sosyal ve psikolojik alanlardaki gelişimlerine katkıda bulunmaktadır. Cox ve Williams'a göre algılanan öğretmen desteğı öğrencilerin üç temel psikolojik ihtiyacını karşılayarak onların özerk motivasyonlarını arttırmakta (Cox ve Williams, 2008), Madill ve arkadaşlarına göre ise öğretmenin öğrencileri duygusal olarak desteklemesi, öğretmen-öğrenci ilişkisinin yanı sıra akran ilişkilerini de geliştirmektedir (Madill ve ark., 2014). Öğretmen öğrencilerin üç temel psikolojik ihtiyacını desteklediğinde, öğrencilerin öğretmen ve derse ilişkin değerkendirmeleri olumlu şekilde artmakta (Filak ve Sheldon, 2003); öğrencilerde öz-düzenleme becerisi, akademik performans ve psikolojik iyi oluş alanlarında artış gözlemlenmektedir (Niemic ve Ryan, 2009).

Öğretmenin öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarına cevap vermesi kültürden bağımsız olarak olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Diğer bir deyişle, bu ihtiyaçların doyumunu destekleyen öğretmenlerin özerk motivasyonu arttırıcı etkisi sadece batı kültürleriyle değil doğu kültürleriyle yapılan çalışmalarla da desteklenmiştir (Maulana ve ark., 2016). Diğer önemli bir nokta, sadece öğrencinin değil öğretmenin de okul yönetimince ihtiyaçlarının karşılanması öğretmen-öğrenci ilişkisini olumlu etkilemektedir. Collie ve arkadaşlarının 2000 yılındaki çalışmasında, öğretmenin okul idaresi tarafından ihtiyaçlarının karşılanması öğretmenin öğrencileriyle daha fazla ilişkili olmasını sağlamıştır.

İMK kapsamında, diğer ilişki türlerinde olduğu gibi, öğretmen-öğrenci ilişkisinde de özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarına kıyasla ilişkili olma ihtiyacı üzerinde daha çok durulmuştur. Öğretmenlerin öğrencileriyle ilişkili olmalarının, öğrencilerin akademik ilerlemeye yönelik içsel motivasyonunu arttırdığı (Guay ve ark., 2019); öğretmen-öğrenci arasındaki pozitif ilişkinin öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu sağladığı (Bakadorova ve Raufelder, 2018) görölmektedir. Gest ve arkadaşları (2005), sosyal ilişkili olmayı boylamsal bir çalışma ile öğretmen, okul desteği ve yalnızlık boyutlarıyla değerlendirmiş; sosyal ilişkili olmadaki azalmaları davranışsal problemlerle, akran ve öğretmen-öğrenci ilişkilerindeki sorunlarla ve okul sevgisindeki düşüşle ilişkilendirmişlerdir. Öğretmen-öğrenci arasındaki mentorluk ilişkisine odaklanan Larose ve arkadaşları (2005) mentorluk sırasında özerklik ve ilişkili olma doyumunun öğrencileri akademik ve duygusal anlamda daha uyumlu kıldığını, onların akademik ortama bağlılıklarını arttırdığını göstermiştir. Öğretmenlerin ilişkili olma ihtiyacı temel alındığında, öğretmenlerin ilişkili olma doyumunun meslektaşlarına kıyasla öğrencileri tarafından karşılanması daha olumlu sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Bu durum öğretmenlerde daha fazla öğretime katılım ve pozitif duygular ortaya çıkarmış, negatif duygularında ise düşüş gözlemlenmiştir (Klassen ve ark., 2012).

Toparlamak gerekirse, öğretmen-öğrenci ilişkisinde özerklik desteği, ilişkili olma başta olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanmasını sağlayarak öğrencilerin hem iyilik haline hem akademik performanslarına katkıda bulunmaktadır. Bu ilişkide sadece öğrencilerin değil, öğretmenlerin de ihtiyaçlarının okul tarafından karşılanıyor olması önem teşkil etmektedir.

Hayvanlarla Kurulan İlişkiler

Ortalama son 10 yıldır hayvanlarla olan ilişkiler İMK çerçevesinde incelenmeye çalışılmış, daha çok evcil hayvanlar üzerine yoğunlaşmıştır. Köpek sahibi olmanın hem ilişkili olma hem yeterlilik ihtiyacını karşılayarak yüksek olumlu duygular ve düşük olumsuz duygular ortaya çıkardığı (Bao ve Schreer 2016), köpeklerinin ilişkili olma ihtiyacını karşıladığını bildiren kişilerin sıkıntılı zamanlarda köpeklerine yönelmeyi tercih ettikleri görölmüştür (Kurdek, 2009). Kanat-Maymon, Antebi ve Zilcha-Mano (2016b), benzer bulguları hem kedi hem köpek sahipleri için bulmuştur.

Yakın zamandaki bir çalışmaya göre, evcil hayvanlar tarafından psikolojik ihtiyaçların doyurulması kadar, evcil hayvanların psikolojik ihtiyaçlarının doyurulması da olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Kanat-Maymon ve arkadaşlarının 2021 yılındaki çalışmasında, köpeklerine ihtiyaç desteği (özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma) sağlayan katılımcılarda, köpeklerinden aldıkları ihtiyaç doyumundan bağımsız olarak yüksek derecede psikolojik iyi oluş gözlemlenmiştir. Dolayısıyla hem evcil hayvanlardan algılanan hem de evcil hayvanlara verilen özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma desteğinin psikolojik sağlık için faydalı olabileceği önerilmektedir.

Hayvanlarla ilişki kurmak kişinin diğer ilişkilerine de olumlu katkılar sunabilmektedir. Örneğin Eckes ve arkadaşları (2020), biyoloji derslerinde iş birliğine dayalı hayvan bakımının öğrenci-öğretmen ilişkisine olan yansımaya odaklanmıştır. Bu deneysel çalışmanın sonuçlarında, fare bakımını üstlenmeyen kontrol

grubundaki öğrencilere kıyasla bu bakımı üstlenen deney grubundaki öğrenciler öğretmenleri ile yüksek seviyede ilişkili olduklarını bildirmişlerdir. Sonuçların cinsiyet farketmeksizin geçerli olduğu görülmüştür (Eckes ve ark., 2020).

İMK kapsamında hayvanlarla olan ilişkiler yeni yeni çalışılmaya başlansa da mevcut bulgular diğer ilişki türlerinde elde edilmiş olan bulguları destekler niteliktedir. Evcil hayvanlarla olan ilişkilerin hem evcil hayvan hem de sahibi üzerinde temel psikolojik ihtiyaç doyumu oluşturabileceği, bu doyumun da kişide olumlu sonuçlar ortaya çıkarabileceği desteklenmiştir. İlişkili olma ihtiyacı diğer insanlarla kurulabildiği kadar bir laboratuvar faresi ile de kurulabilmekte, bu ilişki kişinin diğer ilişkilerini de olumlu şekilde etkileyebilmektedir.

İMK Kapsamında Temel İlişki Türlerinin Bir Arada Değerlendirilmesi

Alanyazında spesifik ilişkilere odaklanan çalışmaların yanı sıra, farklı ilişki türlerini bir arada değerlendiren araştırmalar da bulunmaktadır (Legate ve ark., 2012; Ryan ve Lynch, 1989; Ryan ve ark., 1994). Bu araştırmalar temel olarak farklı ilişki türlerinin akademik performans ve psikososyal uyuma olan etkilerine odaklanır. Hodgins ve arkadaşlarının 1996 yılındaki çalışmasında, ebeveynlik dahil olmak üzere tüm olası etkileşimler temel alınmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular, özerklik desteğinin daha olumlu ve dürüst etkileşimlerle, kontrolcü eğilimin ise daha savunmacı etkileşimlerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Ebeveynler, öğretmenler ve akranlarla ilişkili olmanın her birinin öğrencilerin sınıfa katılımına katkıda bulunduğu (Furrer ve Skinner, 2003); hem ebeveyn hem de öğretmenin özerklik desteğinin öğrencilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu sağlayarak öğrencilerin okula uyumlarını arttırdığı (Colomès ve ark., 2021) görülmüştür. Öğretmen ve akranlarla ilişkili olmanın derse yönelik motivasyona (Cox ve ark., 2009) ve derse katılımı (Xiang ve ark., 2017) katkıda bulunduğunu; sınıf arkadaşlarıyla ilişkili olmanın ve öğretmen desteğinin ise ilişkisel saldırganlığa karşı koruyucu bir etkisinin bulunduğunu (Jiménez ve ark., 2021) gösteren çalışmalar da mevcuttur. Romantik ilişkiler bölümünde bahsi geçen Kanat-Maymon ve arkadaşlarının 2016 yılındaki çalışmasında, koşullu ilginin düşük ilişki kalitesiyle ilişkili olduğu ve algılanan koşullu ilgi ile ilişki kalitesi arasındaki negatif ilişkide, özerklik ihtiyacının karşılanmamasının aracılık ettiği bulunmuştur. Bu bulguların sadece romantik ilişkiler için değil; anne, baba ve en iyi arkadaş ile kurulan ilişkiler için de geçerli olduğu gösterilmiştir.

Farklı ilişki türlerinin birlikte değerlendirildiği çalışmalarda birbiriyle tutarsız gibi görünen bulgulara rastlamak da mümkündür. Üniversite öğrencilerinin öğretmenleri ve akranlarıyla ilişkili olma derecesinin incelendiği bir çalışmada, öğrencinin çabası ve derse olan ilgisini en çok yordayan değerışkenin özerklik ve yeterlilik seviyesinden ziyade öğretmenle ilişkili olma seviyesi olduğu görülmüş; akranla ilişkili olma için anlamlı bir sonuç bulunamamıştır (Fedesco ve ark., 2019). Diğer taraftan Frisby ve arkadaşlarının (2020) çalışması, akranla ilişkili olmanın akademik dayanıklılık (akademik bir zorlukla karşılaşıldığında öğrencilerin motivasyon ve performanslarını koruyabilmesi) ve umut seviyesiyle anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiş, öğretmenle olan ilişki için anlamlı bir bulguya ulaşılamamıştır. Bulgular tutarsız gibi görünse de bu iki çalışmaya dayanarak akademik performans için öğretmen ile kurulan ilişkinin, psikolojik sağlık için ise daha çok akranlarla kurulan ilişkilerin önem teşkil ettiği söylenebilir. Datu'nun 2017 yılındaki çalışması da farklı ilişki türlerinin farklı psikolojik özelliklerle daha yakından ilişkili olduğunu desteklemektedir. Filipinli lise öğrencileriyle yapılan bu çalışmada, öğretmenlerle ilişkili olmanın daha yüksek azim, tutarlılık ve genel cesaret ile bağlantılı olduğu, ebeveynlerle ilişkili olmanın ise tutarlılık ve genel cesaret ile ilişkili olduğu görülmektedir. Yine de hangi ilişki türünün hangi eğilimi beslediği konusunda sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmekte, bu konuda bir sonuca varabilmek için farklı ilişki türlerini dahil eden daha çok sayıda çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Son olarak, herhangi bir etkileşimde tatmin edilen ilişkili olma ihtiyacı, diğer ilişkilerde ortaya çıkan engellenmişlik duygusunun olası etkilerine karşı kişiyi koruyabilir. Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, akranla kurulan orta düzey ilişkiselliğin öğretmenle kurulan düşük ilişkiselliğe rağmen akademik başarısızlığa karşı koruyucu rol oynadığı görülmüştür (León ve Liew, 2017). Benzer şekilde, Hughes ve Chen'in (2011) ilkokul öğrencileriyle yürüttükleri boylamsal çalışmada öğretmen-öğrenci ilişki kalitesi ile akranla ilişkili olma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan, bir ilişki türündeki olumsuzluğun diğer ilişki türlerini etkileyebildiğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Soenens ve arkadaşlarının 2008 yılındaki çalışması, kontrolcü ebeveynlerin çocuklarının akran ilişki kalitesini negatif şekilde etkilediğini göstermektedir.

Özetlemek gerekirse, farklı ilişki türlerinde doyurulan ya da engellenen psikolojik ihtiyaçlar kişinin hem diğer etkileşimlerine hem de akademik performansına yansımaktadır. Farklı ilişki türlerinin kişinin farklı sosyal, akademik ve psikolojik özellikleri ile daha yakından ilişkili olabileceğine dair bulgular olmasına karşın, bu sonucu destekleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Sonuç olarak farklı ilişki türlerinin İMK kapsamında irdelendiği daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmakta, ilişkilerin bütüncül bir yaklaşımla ele alınması önerilmektedir. Bu şekilde, hangi etkileşimlerin hangi ilişkilerde daha yoğun olarak ortaya çıktığı daha net bir şekilde anlaşılabilir.

Sonuç ve Öneriler

Deci ve Ryan 1900'lü yılların sonlarına doğru geliştirdikleri ÖBK kuramı çerçevesinde içsel motivasyona odaklanarak bireylerin kişisel gelişim, topluma entegrasyon ve iyilik hali için üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma) karşılanması gerektiğini savunmaktadırlar. ÖBK kapsamındaki 6 mini kuramdan biri olan İMK ilişkili olma ihtiyacına odaklanmaktadır. Bu derleme çalışmasında ÖBK'nın ve İMK'nın temel esasları ve farklı ilişki türleri çerçevesinde İMK'nın varsayımlarını test eden araştırma sonuçları özetlenmiştir. Bu özet temel alınarak, çalışmanın bu son kısmında alanyazının güçlü ve zayıf yanları değerlendirilecektir.

İMK ilişkili olma ihtiyacının diğer iki temel ihtiyaçtan daha belirgin şekilde ilişki kalitesini, ilişkide bulunan kişilerin iyilik halini ve (akademik) performansını etkilediğini savunmakla birlikte, özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarının da önemini yadsımamaktadır. İlişkilerde sağlanan özerklik desteği ve hissedilen özerk motivasyon ilişkili olma ihtiyacının doyumunda etkili olan önemli iki faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Alanyazında daha çok romantik ilişkiler kapsamında İMK'ya dayalı araştırmalar yapılmış olsa da ebeveyn-çocuk, öğretmen-öğrenci ilişkileri, arkadaşlar ve hayvanlarla kurulan ilişkiler de çalışılmıştır. Hemen her ilişki türünde temel ihtiyaçların doyumunu ilişkide bulunan tüm taraflar için olumlu sonuçlar ortaya çıkartırken, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması ya da engellenmesi ilişki kalitesini düşürmekte, ilişkiden alınan doyum azaltmakta ve dolayısıyla tarafların iyi oluşuna zarar vermektedir. Temel ihtiyaçların bir ilişkide engellenmesi ya da doyurulmaması hatta koşullu ilgide olduğu gibi ihtiyaçların çatışması, kişinin diğer ilişkilerini olumsuz etkilenebiliyorken, tam aksi de mümkün olabilmektedir. Diğer bir deyişle, olumlu ilişki tecrübeleri kişiyi akademik performans gibi diğer yaşam alanlarında ve kişinin diğer ilişkilerinde daha güçlü kılabilir.

İMK alanyazınının sınırlılıkları açısından, genel olarak romantik ilişkiler dışındaki ilişki türlerine odaklanan çalışmaların azlığı, farklı ilişki türlerini bir arada barındıran, boylamsal ve deneysel çalışmaların yetersizliği göze çarpmaktadır. Bunun yanı sıra, farklı ilişki türlerini bir arada değerlendiren çalışmalar genellikle akademik açıdan etkilere odaklanmış, benzer şekilde ebeveyn-çocuk ilişkisini temel alan çalışmalar çoğunlukla akademik sonuçlar üzerine yoğunlaşmıştır. Arkadaşlık ilişkilerinin daha çok sınıf arkadaşlığı,

hayvanlarla olan ilişkilerin ise daha çok kedi ve köpek sahipleri üzerinden ele alındığı görölmüşür. Özellikle hayvanlarla olan ilişkilere yönelik çalışmaların sayıca az olması temel bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç olarak, geçmişten günümüze birçok önemli psikoloji kuramı, kişilerarası etkileşimin başlı başına kişinin gelişimi ve iyilik hali için önem arz ettiğini vurgulamıştır. Tüm bu kuramlardan beslenen İMK ile birlikte ilişkili olma ihtiyacının kişinin gelişimi, iyilik hali ve topluma entegrasyonu açısından kritik bir değere sahip olduğu farklı ilişki türlerinde tutarlı şekilde ortaya çıkmıştır. Bu çalışma İMK'yı temel alan çalışmaları özetleyerek bir yandan kuramın güçlü yanlarına vurgu yapmış diğer yandan alanyazının sınırlılıklarını ortaya koymuştur. Bu anlamda mevcut çalışmanın alanyazına önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Alivernini, F., Cavicchiolo, E., Girelli, L., Lucidi, F., Biasi, V., Leone, L., Cozzolino, M. ve Manganeli, S. (2019). Relationships between sociocultural factors (gender, immigrant and socioeconomic background), peer relatedness and positive affect in adolescents. *Journal of Adolescence*, 76, 99-108. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.08.011>
- Assor, A., Roth, G. ve Deci, E. L. (2004). The emotional costs of perceived parental conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-87. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x>
- Bakadorova, O. ve Raufelder, D. (2018). The essential role of the teacher-student relationship in students' need satisfaction during adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 58, 57-65. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.08.004>
- Bao, K. J. ve Schreer, G. (2016). Pets and happiness: Examining the association between pet ownership and wellbeing. *Anthrozoös*, 29(2), 283-296. <https://doi.org/10.1080/08927936.2016.1152721>
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beachboard, M. R., Beachboard, J. C., Li, W. ve Adkison, S. R. (2011). Cohorts and relatedness: Self-determination theory as an explanation of how learning communities affect educational outcomes. *Research in Higher Education*, 52(8), 853-874. <https://doi.org/10.1007/s11162-011-9221-8>
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C. ve Vallerand, R. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1021-1031. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1021>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Pimlico.
- Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U. ve Koestner, R. (2006). The differential effects of intrinsic and identified motivation on well-being and performance: Prospective, experimental, and implicit approaches to self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 750-762. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.750>
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D. ve Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677-684. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002341>
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-Belirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.

- Collie, R. J., Bostwick, K. C. P. ve Martin, A. J. (2020). Perceived autonomy support, relatedness with students, and workplace outcomes: An investigation of differences by teacher gender. *Educational Psychology*, 40(3), 253-272. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1663791>
- Colom s, A. A. C., Duchesne, S. ve Ch teauvert, G. B. (2021). Autonomy support and school adjustment: The mediating role of basic psychological needs. *International Journal of School & Educational Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/21683603.2021.1877226>
- Costa, S., Ntoumanis, N. ve Bartholomew, K. J. (2015). Predicting the brighter and darker sides of interpersonal relationships: Does psychological need thwarting matter? *Motivation and Emotion*, 39(1), 11-24. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9427-0>
- Cournoyer, A., Laurin, J. C., Daspe, M.-E., Laniel, S. ve Huppe, A.-S. (2021). Conditional regard, stress, and dyadic adjustment in primiparous couples: A dyadic analysis perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1-23. <https://doi.org/10.1177/0265407521993561>
- Cox, A., Duncheon, N. ve McDavid, L. (2009). Peers and teachers as sources of relatedness perceptions, motivation, and affective responses in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(4), 765-773. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599618>
- Cox, A. E. ve Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 222-239. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.222>
- Curry, S. J., Wagner, E. H. ve Grothaus, L. C. (1991). Evaluation of intrinsic and extrinsic motivation interventions with a self-help smoking cessation program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(2), 318-324. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.59.2.318>
- Custers, A. F. J., Westerhof, G. J., Kuin, Y. ve Riksen-Walraven, M. (2010). Need fulfillment in caring relationships: Its relation with well-being of residents in somatic nursing homes. *Aging & Mental Health*, 14(6), 731-739. <https://doi.org/10.1080/13607861003713133>
- Datu, J. A. D. (2017). Sense of relatedness is linked to higher grit in a collectivist setting. *Personality and Individual Differences*, 105, 135-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.039>
- Davidson, A. J., Gest, S. D. ve Welsh, J. A. (2010). Relatedness with teachers and peers during early adolescence: An integrated variable-oriented and person-oriented approach. *Journal of School Psychology*, 48(6), 483-510. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2010.08.002>
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J. ve Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 313-327. <https://doi.org/10.1177/0146167205282148>
- Deci, E. L., Nezlek, J. ve Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.40.1.1>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33-43.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications* içinde (s. 53-73). https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3

- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. ve Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2603&4_6
- Don, B. P. ve Hammond, M. D. (2017). Social support in intimate relationships: The role of relationship autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(8), 1112-1124. <https://doi.org/10.1177/0146167217705119>
- Eckes, A., Gro mann, N. ve Wilde, M. (2020). The effects of collaborative care of living animals in biology lessons on students' relatedness toward their teacher across gender. *Research in Science Education*, 50(1), 279-301. <https://doi.org/10.1007/s11165-017-9689-0>
- Fedesco, H. N., Bonem, E. M., Wang, C. ve Henares, R. (2019). Connections in the classroom: Separating the effects of instructor and peer relatedness in the basic needs satisfaction scale. *Motivation and Emotion*, 43, 758-770. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09765-x>
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fenton, S. A. M., Duda, J. L. ve Barrett, T. (2016). Optimising physical activity engagement during youth sport: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Sciences*, 34(19), 1874-1884. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1142104>
- Filak, V. F. ve Sheldon, K. M. (2003). Student psychological need satisfaction and college teacher-course evaluations. *Educational Psychology*, 23(3), 235-247. <https://doi.org/10.1080/0144341032000060084>
- Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents*. Hogarth.
- Freud, S. (1989). The Ego And The Id (1923). *TACD Journal*, 17(1), 5-22. <https://doi.org/10.1080/1046171x.1989.12034344>
- Frisby, B. N., Hosek, A. M. ve Beck, A. C. (2020). The role of classroom relationships as sources of academic resilience and hope. *Communication Quarterly*, 68(3), 289-305. <https://doi.org/10.1080/01463373.2020.1779099>
- Furrer, C. ve Skinner, E. (2003). Sense of relatedness as a factor in children's academic engagement and performance. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 148-162. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.148>
- Gagné, M., Ryan, R. M. ve Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372-390. <https://doi.org/10.1080/10413200390238031>
- Gao, Q., Bao, C., Du, H. ve Yan, R. (2021). The mediating role of basic psychological needs satisfaction in the relationship between teacher-student relationships and academic engagement in China. *Asia Pacific Journal of Education*. <https://doi.org/10.1080/02188791.2021.1933380>
- Gest, S. D., Welsh, J. A. ve Domitrovich, C. E. (2005). Behavioral predictors of changes in social relatedness and liking school in elementary school. *Journal of School Psychology*, 43(4), 281-301. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2005.06.002>
- Grolnick, W. S., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. J. E. Grusec ve L. Kuczynski (Ed.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* içinde (s. 135-161). John Wiley & Sons Inc.
- Grolnick, W. S., Kurowski, C. O. ve Gurland, S. T. (1999). Family processes and the development of children's self-regulation. *Educational Psychologist*, 34(1), 3-14. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3401_1
- Grolnick, W. S. ve Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 143-154. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.2.143>

- Guay, F., Stupnisky, R., Boivin, M., Japel, C. ve Dionne, G. (2019). Teachers' relatedness with students as a predictor of students' intrinsic motivation, self-concept, and reading achievement. *Early Childhood Research Quarterly*, 48, 215-225. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2019.03.005>
- Guilbault, V. ve Philippe, F. L. (2017) Commitment in romantic relationships as a function of partners' encoding of important couple-related memories. *Memory*, 25(5), 595-606. <https://doi.org/10.1080/09658211.2016.1197943>
- Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R. ve Porter, B. (2015). Relationship autonomy and support provision in romantic relationships. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359-373. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9455-9>
- Hadden, B. W., Smith, C. V. ve Knee, C. R. (2014). The way I make you feel: How relatedness and compassionate goals promote partner's relationship satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 9(2), 155-162. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.858272>
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673-685. <https://doi.org/10.1037/h0047884>
- Hilts, A., Part, R. ve Bernacki, M. L. (2018). The roles of social influences on student competence, relatedness, achievement, and retention in STEM. *Science Education*, 102(4), 744-770. <https://doi.org/10.1002/sce.21449>
- Hodgins, H. S., Koestner, R. ve Duncan, N. (1996). On the compatibility of autonomy and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 227-237. <https://doi.org/10.1177/0146167296223001>
- Hughes, J. N. ve Chen, Q. (2011). Reciprocal effects of student-teacher and student-peer relatedness: Effects on academic self efficacy. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(5), 278-287. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2010.03.005>
- Ibrahim, S. ve Alkire, S. (2007). Agency and empowerment: A proposal for internationally comparable indicators. *Oxford Development Studies*, 35(4), 379-403. <https://doi.org/10.1080/13600810701701897>
- Jim enez, T. I., Le on, J., Martín-Albo, J., Lombas, A. S., Valdivia-Salas, S. ve Est vez, E. (2021). Transactional links between teacher-adolescent support, relatedness, and aggression at school: A three-wave longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph18020436>
- Kanat-Maymon, Y., Antebi, A. ve Zilcha-Mano, S. (2016b). Basic psychological need fulfillment in human-pet relationships and well-being. *Personality and Individual Differences*, 92, 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.025>
- Kanat-Maymon, Y., Argaman, Y. ve Roth, G. (2017). The association between conditional regard and relationship quality: A daily diary study. *Personal Relationships*, 24(1), 27-35. <https://doi.org/10.1111/pere.12164>
- Kanat-Maymon, Y., Roth, G., Assor, A. ve Raizer, A. (2016a). Controlled by love: The harmful consequences of perceived conditional regard. *Journal of Personality*, 84(4), 446-460. <https://doi.org/10.1111/jopy.12171>
- Kanat-Maymon, Y., Wolfson, S., Cohen, R. ve Roth, G. (2021). The benefits of giving as well as receiving need support. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1441-1457. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00279-9>
- Kerns, K. A., Klepac, L. ve Cole, A. (1996). Peer relationships and preadolescents' perceptions of security in the child-mother relationship. *Developmental Psychology*, 32(3), 457-466. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.3.457>
- Kindt, S., Vansteenkiste, M., Loeys, T., Cano, A., Lauwerier, E., Verhofstadt, L. ve Goubert, L. (2015). When is helping your partner with chronic pain a burden?: The relation between helping motivation and

- personal and relational functioning. *Pain Medicine*, 16(9), 1732-1744. <https://doi.org/10.1111/pme.12766>
- Klassen, R. M., Perry, N. E. ve Frenzel, A. C. (2012). Teachers' relatedness with students: An underemphasized component of teachers' basic psychological needs. *Journal of Educational Psychology*, 104(1), 150-165. <https://doi.org/10.1037/a0026253>
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L. ve Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 608-627. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.608>
- Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B. ve Rodriguez, L. M. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 307-324. <https://doi.org/10.1177/1088868313498000>
- Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A. ve Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 997-1009. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.6.997>
- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., Nanayakkara, A. ve Neighbors, C. (2002). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 609-619. <https://doi.org/10.1177/0146167202288005>
- Kurdek, L. A. (2009) Young adults' attachment to pet dogs: Findings from open-ended methods. *Anthrozoös*, 22(4), 359-369. <https://doi.org/10.2752/089279309X12538695316149>
- Kurdek, L. A. ve Schnopp-Wyatt, D. (1997). Predicting relationship commitment and relationship stability from both partners' relationship values: Evidence from heterosexual dating couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(10), 1111-1119. <https://doi.org/10.1177/01461672972310011>
- La Guardia, J. G. ve Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology*, 49(3), 201-209. <https://doi.org/10.1037/a0012760>
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. ve Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384. <https://doi.org/10.1037/00223514.79.3.367>
- Larose, S., Tarabulsky, G. ve Cyrenne, D. (2005). Perceived autonomy and relatedness as moderating the impact of teacher-student mentoring relationships on student academic adjustment. *The Journal of Primary Prevention*, 26(2), 111-128. <https://doi.org/10.1007/s10935-005-1833-3>
- Leak, G. K. ve Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology*, 25, 55-62.
- Legate, N., DeHaan, C. R., Weinstein, N. ve Ryan, R. M. (2013). Hurting you hurts me too: The psychological costs of complying with ostracism. *Psychological Science*, 24(4), 583-588. <https://doi.org/10.1177/0956797612457951>
- Legate, N., DeHaan, C. R., Weinstein, N. ve Ryan, R. (2015). Righting the wrong: Reparative coping after going along with ostracism. *The Journal of Social Psychology*, 155(5), 471-482. <https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1062352>
- Legate, N., Ryan, R. M. ve Rogge, R. D. (2017). Daily autonomy support and sexual identity disclosure predicts daily mental and physical health outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 43(6), 860-873. <https://doi.org/10.1177/0146167217700399>
- Legate, N., Ryan, R. M. ve Weinstein, N. (2012). Is coming out always a "good thing"? exploring the relations of autonomy support, outness, and wellness for lesbian, gay, and bisexual individuals. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 145-152. <https://doi.org/10.1177/1948550611411929>

- Lejeune, A., Bouzigarene, N. ve Philippe, F. L. (2020). Association between attachment insecurity and couple adjustment: Moderation by couple memory networks. *Personal Relationships*, 28, 39-60. <https://doi.org/10.1111/pere.12360>
- León, J. ve Liew, J. (2017). Profiles of adolescents' peer and teacher relatedness: Differences in well-being and academic achievement across latent groups. *Learning and Individual Differences*, 54, 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.009>
- Leung, A. N. M. ve Law, W. (2019). Do extrinsic goals affect romantic relationships? The role of basic psychological need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 43(6), 857-873. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09804-7>
- Lin, J.-H. (2016) Need for relatedness: A self-determination approach to examining attachment styles, Facebook use, and psychological well-being. *Asian Journal of Communication*, 26(2), 153-173. <https://doi.org/10.1080/01292986.2015.1126749>
- Lynch, M. F., La Guardia, J. G. ve Ryan, R. M. (2009). On being yourself in different cultures: Ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in China, Russia, and the United States. *Journal of Positive Psychology*, 4(4), 290-304. <https://doi.org/10.1080/17439760902933765>
- Madill, R. A., Gest, S. D. ve Rodkin, P. C. (2014). Students' perceptions of relatedness in the classroom: The roles of emotionally supportive teacher-child interactions, children's aggressive-disruptive behaviors, and peer social preference. *School Psychology Review*, 43(1), 86-105. <https://doi.org/10.1080/02796015.2014.12087456>
- Manuoğlu, E. (2020). *Differences between trolling and cyberbullying and examination of trolling from Self-Determination Theory perspective* (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being* (2. baskı). Van Nostrand Reinhold.
- Maulana, R., Helms-Lorenz, M., Irnidayanti, Y. ve van de Grif, W. (2016). Autonomous motivation in the Indonesian classroom: Relationship with teacher support through the lens of Self-Determination Theory. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 441-451. <https://doi.org/10.1007/s40299-016-0282-5>
- Mikami, A. Y., Ruzek, E. A., Hafen, C. A., Gregory, A. ve Allen, J. P. (2017). Perceptions of relatedness with classroom peers promote adolescents' behavioral engagement and achievement in secondary school. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(11), 2341-2354. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0724-2>
- Moller, A. C., Deci, E. L ve Elliot, A. J. (2010). Person-level relatedness and the incremental value of relating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 754-767. <https://doi.org/10.1177/0146167210371622>
- Moller, A. C., Roth, G., Niemiec, C. P., Kanat-Maymon, Y. ve Deci, E. L. (2019). Mediators of the associations between parents' conditional regard and the quality of their adult-children's peer relationships. *Motivation and Emotion*, 43, 35-51. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9727-x>
- Murcia, J. A., Román, M. L., Galindo, C. M., Alonso, N. ve González-Cutre, D. (2008). Peers' influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Science & Medicine*, 7(1), 23-31.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L. ve Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
- Niemiec, C. P. ve Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133-144. <https://doi.org/10.1177/1477878509104318>

- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B. ve Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266-284. <https://doi.org/10.1006/jesp.1999.1382>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C. ve Williams, G. C. (2020). A meta-analysis of self-determination theory informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214-244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A. ve Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434-457. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434>
- Pedersen, C., Halvari, H. ve Olafsen, A. H. (2019). Worksite physical activity intervention and somatic symptoms burden: The role of coworker support for basic psychological needs and autonomous motivation. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 55-65. <https://doi.org/10.1037/ocp0000131>
- Ratelle, C. F., Simard, K. ve Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 893-910. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9360-4>
- Reeve, J. ve Cheon, S. H. (2021). Autonomy-supportive teaching: Its malleability, benefits, and potential to improve educational practice. *Educational Psychologist*, 56(1), 54-77. <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1862657>
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. ve Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>
- Rempel, J. K., Holmes, J. G. ve Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95-112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.95>
- Robichaud, J. M., Roy, M., Ranger, F. ve Mageau, G. A. (2020). The impact of environmental threats on controlling parenting and children's motivation. *Journal of Family Psychology*, 34(7), 804. <https://doi.org/10.1037/fam0000657>
- Rodriguez, L. M., Knee, C. R. ve Neighbors, C. (2014). Relationships can drive some to drink: Relationship contingent self-esteem and drinking problems. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(2), 270-290. <https://doi.org/10.1177/0265407513494037>
- Roth, G. ve Assor, A. (2012). The cost of parental pressure to express emotions: Conditional regard and autonomy support as predictors of emotion regulation and intimacy. *Journal of Adolescence*, 35(4), 799-808. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.11.005>
- Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. <https://doi.org/10.1037/a0015272>
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H. ve Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and wellbeing: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 95-122. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.95>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. A. J. Elliot (Ed.), *Advances in motivation science* içinde (s. 111-156). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>

- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61(101860). <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N. ve Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Ryan, R. M., La Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V. ve Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal Relationships*, 12(1), 145-163. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00106.x>
- Ryan, R. M. ve Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60(2), 340-356. <https://doi.org/10.2307/1130981>
- Ryan, R. M., Ryan, W. S., Di Domenico, S. I. ve Deci, E. L. (2019). The nature and the conditions of human autonomy and flourishing: Self-determination theory and basic psychological needs. R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* içinde (s. 89-110). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190666453.013.6>
- Ryan, R. M., Stiller, J. D. ve Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *The Journal of Early Adolescence*, 14(2), 226-249. <https://doi.org/10.1177/027243169401400207>
- Ryan, R. M., Vansteenkiste, M. ve Soenens, B. (2019). Reflections on self-determination theory as an organizing framework for personality psychology: Interfaces, integrations, issues, and unfinished business. *Journal of Personality*, 87(1), 115-145.
- Sayanagi, N. R. ve Aikawa, J. (2016). The motivation of participants in successful development aid projects: A self-determination theory analysis of reasons for participating. (Working Paper No. 121). Japan International Cooperation Agency
- Shin, M. ve Johnson, Z. D. (2021). From student-to-student confirmation to students' self determination: An integrated peer-centered model of self-determination theory in the classroom. *Communication Education*, 70(4), 365-383. <https://doi.org/10.1080/03634523.2021.1912372>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Goossens, L., Duriez, B. ve Niemiec, C. P. (2008). The intervening role of relational aggression between psychological control and friendship quality. *Social Development*, 17(3), 661-681. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00454.x>
- Soenens, B., Vansteenkiste, M. ve Van Petegem, S. (2015). Let us not throw out the baby with the bathwater: Applying the principle of universalism without uniformity to autonomy-supportive and controlling parenting. *Child Development Perspectives*, 9(1), 44-49. <https://doi.org/10.1111/cdep.12103>
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349-367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>
- Taylor, G., Jungert, T., Mageau, G. A., Schattke, K., Dedic, H., Rosenfield, S. ve Koestner, R. (2014). A self-determination theory approach to predicting school achievement over time: The unique role of intrinsic

- motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 39(4), 342-358. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.08.002>
- Turunç, G. (2016). *Infant temperament and maternal well-being: The mediating role of maternal psychological need satisfaction and need frustration* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Uysal, A., Lin, H. L., Knee, C. R. ve Bush, A. L. (2012). The association between self-concealment from one's partner and relationship well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(1), 39-51. <https://doi.org/10.1177/0146167211429331>
- Uysal, A., Lin, H. L. ve Knee, C. R. (2010). The role of need satisfaction in self-concealment and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 187-199. <https://doi.org/10.1177/0146167209354518>
- Van der Kaap-Deeder, J. Boone, L. ve Brenning, K. (2017). Antecedents of provided autonomy support and psychological control within close friendships; The role of evaluative concerns perfectionism and basic psychological needs. *Personality and Individual Differences*, 108, 149-153. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.024>
- Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S. ve Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review*, 28(3), 605-644. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9329-z>
- Ward, P., Lundberg, N., Ellis, G. ve Berrett, K. (2010). Adolescent peer followership: A self-determination theory perspective. *Journal of Park and Recreation Administration*, 28(2), 20-35.
- White, R., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owens, K. ve Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99(103247). <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591-601. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.591>
- Weinstein, N., DeHaan, C. R. ve Ryan, R. M. (2010). Attributing autonomous versus introjected motivation to helpers and the recipient experience: Effects on gratitude, attitudes, and well-being. *Motivation and Emotion*, 34(4), 418-431. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9183-8>
- Weinstein, N., Hodgins, H. S. ve Ryan, R. M. (2010). Autonomy and control in dyads: Effects on interaction quality and joint creative performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(12), 1603-1617. <https://doi.org/10.1177/0146167210386385>
- Weinstein, N., Legate, N., Kumashiro, M. ve Ryan, R. M. (2016). Autonomy support and diastolic blood pressure: Long term effects and conflict navigation in romantic relationships. *Motivation and Emotion*, 40(2), 212-225. <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9526-6>
- Xiang, P., Ağbuğa, B., Liu, J. ve McBride, R. E. (2017). Relatedness need satisfaction, intrinsic motivation, and engagement in secondary school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36, 340-352. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0034>