

Eş Seçiminin Görünmeyen Pusulası: Psikolojik İhtiyaçlar

Eda Uçar Nezir

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Danışma odasında "Neden onu seçtim?" sorusu çoğu zaman bir ilişki sarsıldığında ya da bittiğinde sorulur. Oysa bu sorunun yanıtı, seçim yapılmadan çok önce bireyin iç dünyasında şekillenmeye başlar. İnsan davranışının temelinde karşılanmayı bekleyen ihtiyaçlar vardır; eş seçimi de bu ihtiyaçların en yoğun biçimde devreye girdiği kararlardan biridir. Birey, çoğu zaman farkında olmadan, kendi psikolojik gereksinimlerini en iyi karşılayacağını düşündüğü kişiye yönelir.

İhtiyaçların dili: üç kuram, tek bir çekirdek

Karşılanmayan bir ihtiyaç bireyde huzursuzluk yaratır ve onu harekete geçirir; ihtiyaç doyurulduğunda gerilim azalır ve organizma yeniden dengeye döner (Daş, 2021). Bu döngüyü anlamaya çalışan kuramlar arasında üçü, eş seçimini düşünmek için özellikle verimli bir zemin sunar.

Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi, ihtiyaçları yaşamsal önceliklerine göre sıralar. Yeme, barınma ve güvenlik gibi temel gereksinimlerin hemen ardından sevgi ve ait olma ihtiyacı gelir; saygınlık, bilme-anlama ve kendini gerçekleştirme ise bunların üzerine kurulan gelişim ihtiyaçlarıdır. Maslow'a göre alt basamaktaki bir ihtiyaç karşılanmadan üsttekini güçlü biçimde hissetmek güçtür. Sevgi ve ait olmanın bu sıralamada bu kadar erken yer alması, sosyal bağın insan için neredeyse yaşamsal bir gereksinim olduğunu gösterir.

Deci ve Ryan'ın (2000) Öz Belirleme Kuramı aynı meseleye motivasyon açısından bakar. Kurama göre doğuştan ve evrensel üç ihtiyacımız vardır: seçimlerimizin kontrolünün bizde olması anlamına gelen özerklik, üstlendiğimiz sorumlulukları yerine getirebileceğimize duyduğumuz güveni ifade eden yeterlilik ve başkalarıyla anlamlı bağlar kurmayı içeren ilişkili olma. Kuramın altını çizdiği nokta, bu üç ihtiyacın birlikte karşılanması gerektiğidir; yalnızca biri ya da ikisi doyurulduğunda birey yeterli tatmini yaşamaz (Karaman, 2023).

Glasser'ın (1998) Gerçeklik Terapisi ise davranışın tümünü genetik olarak aktarılan beş ihtiyacı karşılama çabası olarak okur: hayatta kalma, sevme ve ait olma, güç, eğlence ve özgürlük. Bu kuramın ilişkiler açısından özellikle yol gösterici iki kavramı vardır. Güç ihtiyacı, kendini yeterli ve değerli hissetme, takdir edilme ve sözünün dinlenmesi arzusudur. Eğlence ihtiyacı ise yalnızca bireysel keyfe hizmet etmez; ilişkilerin sürdürülebilirliğini kolaylaştırır ve duygusal bağı güçlendirir (Glasser, 1999; Litwack, 2007).

Farklı dillerle konuşsalar da bu üç kuram aynı noktada buluşur: başkalarıyla anlamlı ve güvenli bir bağ kurma ihtiyacı, yaşam doyumunun merkezindedir. Evlilik de tam olarak bu ihtiyacın en yoğun biçimde karşılanması beklenen ilişkidir.

Seçimin kökleri: eş seçimi kuramlarına bakış

Eş seçimi dışarıdan bakıldığında kişisel bir tercih gibi görünür. Ancak alandaki kuramlar, bu tercihin rastlantısal olmadığı konusunda hemfikirdir; ayrıştıkları nokta, seçimin nereden beslendiğidir.

Bazı kuramlar yanıtı çocuklukta arar. Freud'a göre yetişkinlikte yöneldiğimiz partnerler, çoğu zaman çocuklukta ebeveynlerimizle yaşadığımız sevgi deneyimlerinin bilinçdışı bir tekrarıdır; aşk, rastlantı değil, erken ilişkilerin yankısıdır. Bowlby'nin bağlanma kuramı ve bu kuramı yetişkin ilişkilerine taşıyan Hazan ve Shaver (1987) da benzer bir sürekliliğe işaret eder. Güvenli bağlanan bireyler yakınlığa açıktır ve güven kurmakta zorlanmaz. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler yoğun bir yakınlık arzusu duysalar da sevildiklerinden emin olamaz ve duygusal dalgalanmalar yaşayabilir. Kaçınmacı bireyler ise kendilerini sevebilir görmedikleri için partnerlerinin de onlara böyle yaklaşacağını varsayar ve yakınlıktan uzak durur. Danışma pratiği açısından bu çerçeveye, danışanın neden tekrar tekrar benzer partnerlere yöneldiğini anlamak için güçlü bir anahtar sunar.

Evrimsel yaklaşımlar ise yanıtı türün geçmişinde arar. Cinsel seçim teorisine göre aşk, üreme başarısını artırmaya hizmet eden bir uyum mekanizmasıdır. Buss ve Schmitt'in (1993) Cinsel Stratejiler Kuramı, kadın ve erkeklerin üreme sürecindeki farklı yatırımları nedeniyle farklı stratejiler geliştirdiğini öne sürer: erkeklerin kısa vadeli ilişkilere daha fazla yöneldiği, kadınların ise uzun vadede kaynak, bağlılık ve iyi ebeveynlik kapasitesi arayarak daha seçici davrandığı ileri sürülür. Bu stratejiler çoğunlukla bilinçli farkındalığın dışında, otomatik davranış kalıpları olarak işler. Yine de evrimsel kuram, seçimlerin toplumsal ve ekonomik koşullardan bağımsız düşünülemeyeceğini de kabul eder (Özteke, 2015).

Üçüncü bir grup kuram ise dikkati iki kişi arasındaki uyuma çevirir. Byrne'ın (1971) Benzerlik-Çekicilik Kuramı'na göre benzer tutum, değer ve yaşam tarzına sahip kişiler birbirini daha çekici bulur; benzerlik karşılıklı anlayışı güçlendirir ve çatışma olasılığını azaltır. Araştırmalar, benzerliğin yalnızca ilk çekimi değil, ilişkinin uzun vadeli başarısını da etkilediğini gösteriyor (Watson ve ark., 2004). İlk bakışta buna zıt görünen Tamamlayıcılık Kuramı (Winch, Ktsanes ve Ktsanes, 1955) aslında tabloyu tamamlar: bireyler çoğunlukla benzer sosyal çevrelerden eş seçer, ancak o çevrenin içinde asıl belirleyici olan, ihtiyaçların birbirini tamamlamasıdır. Güçlü bir liderlik ihtiyacı olan biriyle daha izleyici bir tutuma sahip birinin birbirine çekilmesi bunun tipik bir örneğidir. Bu kurama göre birey, ihtiyaçlarını en üst düzeyde doyuracağını düşündüğü kişiyi seçer. Bu cümle, bu yazının da ana fikrini özetler.

Tüm bu kuramları çevreleyen bir bağlam daha vardır: kültür. Türkiye'de en yaygın evlilik biçimleri flört yoluyla ve görücü usulü evliliktir. Özellikle geniş aile yapılarında aile büyüklerinin karara müdahalesi, bireyin özgür iradesini sınırlayabilmektedir (Gökçe, 1991). Şehirleşme ve ekonomik bağımsızlık bireylere daha fazla söz hakkı tanımış olsa da, bugün bireyler kendi arzularıyla çevrenin beklentileri arasında bir denge kurmaya çalışarak seçim yapmaktadır (Yılmaz ve Çoban, 2011).

Kriterlerin ardındaki ihtiyaçlar

Peki bireylerin eş seçerken sıklıkla dile getirdiği kriterler, bu ihtiyaçlarla nasıl buluşuyor? Literatürü ihtiyaç kuramlarının gözüyle yeniden okuduğumuzda, bu kriterlerin her birinin aslında bir ya da birkaç temel ihtiyacı doyurma çabası olduğu görülüyor.

Başlangıç noktası sevgidir. Maslow sevgi ve ait olmayı yaşamsal ihtiyaçların hemen arkasına, Glasser hayatta kalma ihtiyacının hemen ardına yerleştirir; Deci ve Ryan ise aynı gereksinimi ilişkili olma adıyla tanımlar. Üç kuramın bu kadar net biçimde buluştuğu başka bir nokta yoktur. Bu nedenle eş seçiminin en temel güdülerinden birinin sevme ve sevilme ihtiyacı olduğunu söylemek yanlış olmaz; evlilik, bu ihtiyacın sürekli ve güvenli biçimde karşılanması umudunun kurumsal bir karşılığıdır.

Cinsel uyum da ilk bakışta görüldüğünden daha derin bir ihtiyaca işaret eder. Maslow cinselliği fizyolojik ihtiyaçlar arasında konumlandırır. Ancak cinsellik yalnızca üreme işleviyle sınırlı değildir; haz alma ve yakınlık kurma gibi psikolojik boyutları da vardır. Glasser'ın haz alma ve yaşamdan keyif duyma olarak tanımladığı eğlence ihtiyacı bu boyutu açıklar. Dolayısıyla eş seçiminde cinsel uyumun gözetilmesi, hem bedensel hem duygusal doyuma yönelik bir arayıştır.

Ekonomik kriterler ise sıklıkla "maddiyatçılık" olarak yargılanır. Oysa bireylerin benzer sosyoekonomik düzeydeki partnerlere yönelmesi (Özgüven, 2001), ihtiyaç kuramları çerçevesinde bambaşka bir anlam kazanır. Maslow'un fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları, Deci ve Ryan'ın yeterlilik ihtiyacı ve Glasser'ın hayatta kalma ihtiyacı, temel gereksinimlerin bugün ve gelecekte karşılanabileceğine duyulan güveni kapsar. Üstelik ekonomik yeterlilik, ait olma, eğlence ve özerklik gibi diğer ihtiyaçların karşılanmasını da kolaylaştırır. Bu açıdan bakıldığında ekonomik benzerlik, maddi bir hesaptan çok psikolojik güvenliği sağlamaya yönelik bir stratejidir.

Son olarak kültürel ve değer benzerliği, anlaşılma ihtiyacına yanıt verir. Evlilik, yaşantıların karşılıklı paylaşıldığı bir süreçtir ve bu paylaşımın anlamlı olabilmesi için bireyler kendilerini anlayabilecek partnerler arar. Maslow'un bilme ve anlama ihtiyacı, kişinin zihinsel ve duygusal olarak anlaşıldığını hissetme gereksinimini de içerir. Öz Belirleme Kuramı açısından ise benzer değerlere sahip bir eş, bireyin özerkliğini ve yeterliliğini tehdit etmeyen, aksine destekleyen bir ilişki ortamı sunar. Benzerlik bu yüzden yalnızca iletişimi kolaylaştırmakla kalmaz; psikolojik ihtiyaçların doyurulmasında da işlevsel bir rol üstlenir.

Farkındalığı ölçmek

Bu kuramsal çerçeveyi danışma odasına taşımamızın somut yollarından biri, alanda geliştirilmiş ölçme araçlarıdır. Bu araçlar danışanın neye göre seçtiğini, neye inandığını ve neye ihtiyaç duyduğunu ayrı ayrı görünür kılarak görüşmelere güçlü bir başlangıç noktası sağlar.

Danışanın eş seçimine dair inançlarını keşfetmek için Cobb, Larson ve Watson'ın (2003) geliştirdiği, Güngör, Yılmaz ve Balçı Çelik'in (2011) Türkçeye uyarladığı Romantizm ve Eş Seçimi Tutum Ölçeği (REST) kullanılabilir. 32 maddelik bu ölçek; "tek doğru eş" inancı, aşkın her şeye yeteceği düşüncesi, idealleştirme ve zıt kutupların birbirini çektiği varsayımı gibi sınırlayıcı inançları yedi alt boyutta değerlendirir. Seçim kriterlerine odaklanmak isteyen danışmanlar için ise Altuntaş ve Atlı'nın (2015) 28 maddelik Eş Seçme Stratejileri Envanteri; aile ve güven, sosyoekonomik durum, dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler, bekâret, çocuk bakımı ve aşk boyutlarında bireyin önceliklerini ortaya koyar. Sarı'nın (2008) üniversite öğrencileri için geliştirdiği 30 maddelik Romantik İlişkilerde Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeği de güven, kalite, kültürel uyum, fiziksel beklentiler ve özdenetim alanlarındaki beklentileri değerlendirir.

İhtiyaçların kendisine odaklanmak isteyenler için iki araç öne çıkar. Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya'nın (2022) Murray'nin kuramına dayanan Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği; başarıdan özerkliğe, yakın ilişkiden oyun ve eğlenmeye uzanan 25 alt boyutta ve 356 maddede, özellikle duygusal ilişkiler bağlamında kapsamlı bir ihtiyaç profili çıkarır. Karaman ve Arslan'ın (2023) 50 maddelik

Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ise doğrudan Glasser'ın modeline dayanır ve romantik ilişkide sevgi-ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılandığını ölçer. Bu yazıda çizilen çerçeveye en uyumlu araç da budur.

Danışma odasından topluma

Bütün bu tablo bize şunu söylüyor: eş seçimi yalnızca duygusal bir tercih değil, bireyin tüm yaşamını etkileyen gelişimsel ve sosyal bir karardır. Bu kararın ardındaki ihtiyaçları fark etmek, daha sağlıklı ve doyumlu evlilikler kurmanın ön koşuludur. Psikolojik danışmanlara da bu farkındalığı mümkün olan en erken dönemde başlatmak düşer.

Bunun ilk adımı, evlilik öncesi rehberlik hizmetlerinde yukarıda anılan ölçeklerin daha yaygın kullanılmasıdır. İkinci adım, evlilik öncesi eğitim programlarının yalnızca iletişim becerileriyle sınırlı kalmamasıdır. Bu programlarda Glasser'ın sevgi, eğlence, özgürlük ve güç ihtiyaçlarına; Maslow'un güvenlik ve ait olma ihtiyaçlarına; Deci ve Ryan'ın özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarına da yer verilmelidir. Bu farkındalık evlilik eşiğine gelindiğinde değil, çok daha önce kazanılmalıdır. Bu nedenle ortaöğretim ve üniversite düzeyinde aile, evlilik ve insan ilişkileri konulu seçmeli derslerin yaygınlaştırılması önemli bir yatırım olacaktır.

Danışma odasının dışında da yapılacak çok şey var. Eş seçiminde hâlâ etkili olan sosyokültürel baskılara yönelik seminerler ve farkındalık kampanyaları, özellikle gençlerin bu baskılar karşısında kendi ihtiyaçlarını tanımalarına destek olabilir. Türkiye'nin çok kültürlü yapısı da ayrıca dikkat istiyor. Eş seçiminin farklı sosyokültürel gruplarda nasıl şekillendiğini karşılaştıran araştırmalar, bölgesel danışmanlık programlarının bu farklılıklara göre yapılandırılmasını mümkün kılacaktır. Bunlara ek olarak bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve psikolojik ihtiyaçların kesiştiği alan, hem nitel hem nicel ve disiplinler arası çalışmalarla derinleştirilmeyi bekliyor.

Belki de meslektaşlarımıza bırakabileceğimiz en yalın soru şudur: Danışanımız "onu seçtim" dediğinde, aslında hangi ihtiyacını seçmiş oluyor? Bu soruyu evlilik kararı verilmeden önce birlikte sorabilmek, büyük olasılıkla "neden onu seçtim?" sorusunun sonradan daha az acıyla sorulmasını sağlayacaktır.

Eda Uçar Nezir

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Bu yazı, yazarın Yıldız Teknik Üniversitesi dönem projesinden (Haziran 2025) uyarlanmıştır.

Kaynakça

- Altuntaş, S., ve Ath, A. (2015). Eş seçme stratejileri envanteri geliştirilmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(32), 123–135.
- Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100(2), 204–232.
- Byrne, D. (1971). *The attraction paradigm*. Academic Press.
- Daş, C. (2021). *Gestalt terapi: Bütünleşmek ve büyümek*. Destek Yayınları.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Erginsoy Osmanoglu, D., ve Kaya, H. İ. (2022). Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin geliştirilmesi: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9, 1086–1104. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.1028815>
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.
- Glasser, W. (1999). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperPerennial.
- Güngör, H. C., Yılmaz, M., ve Balçı Çelik, S. (2011). Romantizm ve Eş Seçimi Tutum Ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 180–190.
- Kalkan, M. (2012). Eş seçimi kuramları ve yakın ilişkiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2615–2636.
- Karaman, H. B. (2023). *İlişkilerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve ilişki doyumunda sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin aracı rolü* (Doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Karaman, H. B., ve Arslan, C. (2023). Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinin geliştirilmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 9(70), 3348–3356. <http://dx.doi.org/10.29228/smryj.69189>
- Litwack, L. (2007). Basic needs – A retrospective. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2).
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Aile danışması*. PDREM Yayınları.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Watson, D., Klohnen, E. C., Casillas, A., Simms, E. N., Haig, J., & Berry, D. S. (2004). Match makers and deal breakers: Analyses of assortative mating in newlywed couples. *Journal of Personality*, 72(5), 1029–1068. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00289.x>