

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ROMANTİK İLİŞKİDE BENLİK DEĞİŞİMİ VE İLİŞKİ DOYUMU: BENLİK
SAYGISININ ARACI ROLÜ**

Büşra BALCI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2023

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ROMANTİK İLİŞKİDE BENLİK DEĞİŞİMİ VE İLİŞKİ DOYUMU: BENLİK
SAYGISININ ARACI ROLÜ**

Büşra BALCI

Danışman: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

Jüri Üyesi: Dr. Öğretim Üyesi Yasin YILMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2023

ukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu alışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
(Danışman)

ye: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

ye: Dr. Öğr. Üyesi Yasin YILMAZ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
.../.../2023

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, izelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde aktardığım verileri, bilgileri ve kaynaklarını akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, inceleme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim./...../2023

Büşra BALCI

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİDE BENLİK DEĞİŞİMİ VE İLİŞKİ DOYUMU: BENLİK SAYGISININ ARACI ROLÜ

Büşra BALCI

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik

Danışmanlık Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

Şubat 2023, 117 sayfa

Bu araştırmada, genç yetişkinlerin romantik ilişkisinde yaşadıkları benlik değişimi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü incelenmiştir. Araştırma, çevrim içi ortamda ulaşılan 2021-2022 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam etmekte olan 589 lisans ve lisansüstü öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Yaş ortalaması 24.97 olan katılımcıların 212'si (%36) erkeklerden, 377'si (%64) kadınlardan oluşmaktadır. Araştırmada genç yetişkinlerin romantik ilişkisinde yaşadıkları benlik değişimine ilişkin veriler 'Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği' (Dinçer, 2017), ilişki doyumu ilişkin veriler 'İlişki İstikrar Ölçeği' (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005), benlik saygısına ilişkin veriler 'Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği' (Çuhadaroglu, 1986) ve kişisel bilgilere ilişkin veriler araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak elde edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen veriler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi ve Process Macro 4.1 kullanılarak aracılık analizine tabi tutulmuştur. Elde edilen bulgular araştırmanın hipotezlerini destekleyerek değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin varlığını ortaya koymuştur. Araştırmanın sonucunda ilişki doyumu ve benlik saygısı değişkenlerinin, benlik değişiminin alt boyutları olan benlik genişlemesi ve benlik budanması ile pozitif yönde anlamlı düzeyde, benlik değişiminin diğer alt boyutları olan benlik daralması ve benlik kirlenmesi ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aracılık analizleri sonucunda ise benlik saygısının benlik değişimin alt boyutları olan benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması ve benlik kirlenmesi ile ilişki doyumu arasında aracılık rolü oynadığı bulgulanmıştır. Sonuçlar

alanyazın çerçevesinde tartışılarak, araştırmaya ve uygulamaya yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benlik değişimi, benlik saygısı, ilişki doyumu.



ABSTRACT**SELF-CHANGE AND RELATIONSHIP SATISFACTION IN ROMANTIC
RELATIONSHIPS: MEDIATOR ROLE OF SELF-ESTEEM****Büşra BALCI****Master's Thesis, Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological
Counseling Sciences****Supervisor: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER****February 2023, 117 pages**

In this study, the mediating role of self-esteem was examined in the relationship between self-change and relationship satisfaction experienced by young adults in their romantic relationships. The research was conducted online with 589 undergraduate and graduate students continuing their education in the 2021-2022 academic year. 212 of the participants (36%) were men, and 377 (64%) were women, with a mean age of 24.97. In the research, 'Self Change Scale in Romantic Relationships in Turkish' (Dinçer, 2017) was used to get data on the self-change that young adults experience in their romantic relationship, 'Relationship Stability Scale' (Büyükşahin, Patient, & Hovardaoğlu, 2005) was used to get data on relationship satisfaction, 'Rosenberg Self-Esteem Scale' (Çuhadaroglu, 1986) was used to get data on self-esteem and "Personal Information Form" prepared by the researcher was used to obtain data for personal information.

Pearson Product Moments Correlation analysis and mediation analysis using Process Macro 4.1 were used to analyze the data obtained from the research. The obtained findings supported the hypotheses of the study and revealed the existence of significant relationships between the variables. The result of the study reveals that the variables of relationship satisfaction and self-esteem are positively and significantly related to self-expansion and self-pruning, which are the sub-dimensions of self-change, and negatively and significantly related to self-contraction and self-adulteration, which are the other sub-dimensions of self-change. The results of the mediation analysis show that self-esteem plays a mediating role between relationship satisfaction and self-expansion, self-contraction, self-pruning, self-adulteration, which are the sub-dimensions of self-change.

The results were discussed within the literature, and various suggestions were made for research and practice.

Keywords: Self change, self-esteem, relationship satisfaction.



ÖN SÖZ

Kendi benliğimi keşfettiğim ilk yıllardan bu yana yazmanın iyileştirici gücüne hep sığınmışımdır. Zihnimin karanlıklarına ayna tutup duygularımın farkına varmamı sağlayan bu yazma eylemi, sanıyorum beni daha önce hiç bu kadar zorlamamıştı. Bu zorlu yolculukta öğrendiğim en önemli şey; bilinmezliğin yokuşlarında nefes nefese kalmışken üstesinden gelebileceğinize dair kendinize olan güveninizi arttırarak derin bir nefes almanızı sağlayan destekçilere ihtiyacınız olduğuydu. Lisansüstü eğitim sürecinde tanıdığım, hem güçlü bir kadın rolü hem akademik alandaki çalışmalarıyla başarılarına hayran olduğum değerli tez danışmanım, sevgili hocam Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER'e bilgi birikimi ve pozitifliğiyle süreçteki kaygılarımda rahatlatıcı bir nefes olduğu için sonsuz teşekkür ederim. Tezimi okuyup geribildirimleriyle katkıda bulunan değerli jüri üyelerim olan Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK ve Dr. Öğretim Üyesi Yasin YILMAZ'a çok teşekkür ederim.

Bu süreçte önemini bir kez daha anladığım ailem, verdiğim her kararda ve attığım her adımda yanımda olduğunuz için çok teşekkür ederim. Okumanın önemini anlatmaktan hiç vazgeçmeyen, bana her zaman inanan ilk öğretmenim annem Azime BALCI'ya, yüksek lisans sürecimin ilk gününden son gününe kadar yanımda olan babam Hüseyin BALCI'ya, çalışma hırsını örnek aldığım ve bilgisiyle bana hep destek olan abim Dr. Suphi BALCI'ya, beni her zaman anlamaya çalışan, yaşamı ve keşfetmeyi öğreten abim Ömer BALCI'ya, hayatın her aşamasında yanımda olduğunu hissettiren ablam Sabahat YILMAZ'a teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

'Ve eğer biliyorsa ki dostunuz sizin gelgitlerinizin kıyıdan çekilişini, bırakın yükselişlerini de bilsin.' demiş Halil Cibran 'Ermış' isimli kitabında. İsimlerini tek tek yazmayacağım ama bu satırları okurken yüreği ısınan o kişiler kendilerini biliyor. Tüm gelgitlerimde, içe dönüşlerimde, tükenmişlik içinde kıvrılırken desteklerini hissettiğim arkadaşlarım, dostlarım. Beni yalnız bırakmadığınız için tüm içtenliğimle teşekkürü size borç bilirim.

Bu çalışma TÜBİTAK 2211 Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı tarafından desteklenmiştir. Henüz çalışma hayatına girmemişken akademik yolculuğumda bana ekonomik destek sunan TÜBİTAK'a teşekkür ederim.

Son olarak, bilimsel bir çalışma ortaya koymanın yanı sıra kendime dair de yeni farkındalıklar yaşadığım bu süreçte bırakmadan devam etme gücünü yakaladığım için kendime teşekkür ederim.

Sağlıklı çiftler sağlıklı aileler oluşturur. Topluma ve bilime katkı sağlayan bir eser olması ümidiyle...

Büşra BALCI
ADANA / 2023



İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
ÖN SÖZ	viii
KISALTMALAR	xiii
TABLolar LİSTESİ	xiv
ŞEKİL LİSTESİ.....	xv
EKLER LİSTESİ	xvi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
1.5. Araştırmanın Varsayımları	9
1.6. Tanımlar.....	9

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar	11
2.1.1. İlişki Doyumu	11
2.1.1.1. Romantik İlişki	11
2.1.1.2. Romantik İlişki Doyumu	15
2.1.1.2.1. İlişki Doyumuna İlişkin Bireysel Değişkenler	17
2.1.1.2.2. İlişki Doyumuna İlişkin Diğer Değişkenler	24
2.1.1.3. Yatırım Modeli	27
2.1.1.3.1. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme.....	29
2.1.1.3.2. İlişki yatırımı	30
2.1.2. Benlik Saygısı.....	31
2.1.2.1. Benlik Kavramı	31

2.1.2.2. Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Çerçeve	34
2.1.2.3. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı	37
2.1.3. Romantik İlişkide Benlik Değişimi	40
2.1.3.1. Benlik Genişlemesi Modeli	41
2.1.3.2. İki boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli	44
2.2. İlgili Araştırmalar	51
2.2.1. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar	51
2.2.2. Benlik Saygısı İle İlgili Araştırmalar	54
2.2.3. Benlik Değişimi İle İlgili Araştırmalar.....	56

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	62
3.2. Çalışma Grubu	62
3.3. Veri Toplama Araçları	64
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	65
3.3.2. İlişki İstikrar Ölçeği (İİÖ)	65
3.3.3. Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği (TRİBDÖ)	65
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	66
3.4. Verilerin Toplanması	67
3.5. Verilerin Analizi	67

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Araştırmada Yer Alan Değişkenlerden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Bulgular	69
4.2. İlişkisel Benlik Değişimi, İlişki Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	70
4.3. Benlik Genişlemesi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	71
4.4. Benlik Daralması ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	72

4.5. Benlik Budanması ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	73
4.6. Benlik Kirlenmesi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	74

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. İlişkisel Benlik Değişimi, İlişki Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma ve Yorum	75
5.2. Benlik Genişlemesi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ve Yorum	76
5.3. Benlik Daralması ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ve Yorum	78
5.4. Benlik Budanması ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ve Yorum	80
5.5. Benlik Kirlenmesi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ve Yorum	82

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç	84
6.2. Öneriler	85
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	85
6.2.2. Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	86
KAYNAKÇA.....	87
EKLER	114
ÖZGEÇMİŞ	117

KISALTMALAR

İİÖ: İlişki İstikrar Ölçeği

RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

TRİBDÖ: Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği



TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. İlişkisel Benlik Değişimin İki Boyutlu Modeli.....	46
Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet ve Öğrenim Durumuna Göre Dağılımları	63
Tablo 3. Katılımcıların İlişki ve Tanışma Durumlarına Göre Dağılımları	63
Tablo 4. Katılımcıların Mevcut İlişki Süresi ve Romantik İlişki Sayılarına Göre Dağılımları	64
Tablo 5. Araştırmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Katılımcı Sayısı, Öğrencilerin Aldığı En Düşük ve En Yüksek Puanlar, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	69
Tablo 6. İlişkisel Benlik Değişimi, İlişki Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki Kolerasyon Değerler	70

ŞEKİL LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Benlik genişlemesi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü.....	71
Şekil 2. Benlik daralması ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü.....	72
Şekil 3. Benlik budanması ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü.....	73
Şekil 4. Benlik kirlenmesi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü.....	74



EKLER LİSTESİ

	Sayfa
Ek 1. Etik Kurul İzin Belgesi	114
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu.....	115



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsanlar yakın ilişkiler kurarak yaşam yolunda kendini tanıma ve anlama yolcuğuna çıkmaktadır. Yakın ilişkiler, bebeklik döneminde ebeveynlerimizle kurduğumuz ilişkiden başlayıp zaman içerisinde arkadaşlar, romantik partnerler gibi yeni figürlerin eklenmesiyle gelişerek devam etmektedir. Çocukluk döneminde ebeveynlerimizle olan ilişkimiz, gelişimimiz için oldukça kritik bir öneme sahiptir. Ergenliği takiben yetişkinlik yıllarımıza geldiğimizde ebeveynler birincil önemini romantik partnerlere bırakmaktadır. Furman ve Wehner, (1994) ergenin hayatındaki önemli figürlerle (ebeveynler, akranlar ve romantik partnerler) olan ilişkisinin önem sırasının bir hiyerarşi içinde düzenlenip değişeceğini, genel olarak, yakınlaşma ve bağlanma işlevlerinin önce ebeveynlerden akranlara sonra da romantik partnerlere aktarıldığını belirtmektedir. Buna göre romantik partnerler, ilişki ve ergenin kendisi geliştikçe hiyerarşide yukarı çıkacaktır.

Ergenlik dönemiyle birlikte romantik ilişkiler hayatımızda daha geniş bir alan kaplamaya başlamaktadır. Erikson (1968) romantik ilişkilerin ergen gelişiminde önemli bir etkisi olduğunu vurgulamıştır. Ergen romantik ilişkileriyle ilgili olarak Erikson ergen sevgisini kişinin kendi kimliğine ulaşma girişimi olarak görmüş; bu süreç yoluyla bireyin, dağınık benlik imajını bir başkasına yansıtıp, kendi yansımalarını diğerinde görerek benliğini netleştirip aydınlığa kavuşturduğunu vurgulamıştır. Erikson insan varoluşunun toplumsal ortamında, kimlik duygusu olmadan canlı olma duygusu olmadığını, gerçek yakınlığın da ancak ergenlikteki kimlik oluşumu döneminden sonra ortaya çıktığını söylemektedir. Aynı zamanda Erikson (1963, 1968) sekiz aşamalı psikososyal gelişim teorisinde, bireyin kişiliğinin aşamaya özgü psikososyal krizlerin bir sonucu olarak geliştiğinden söz ederek genç yetişkinlik döneminde aşılması gereken bu krizi ‘yakınlığa karşı yalıtılmışlık’ olarak tanımlamıştır. Yakınlık, genç bireyin kimliğini kaybetme korkusu yaşamaksızın açık, destekleyici ve romantik bir ilişki kurabilme becerisiyen yalıtılmışlık, bireyin sağlıklı ilişkiler kuramayıp, kendini izole ederek yalnız kalmasıdır (Erikson,1968).

Arnett (2000, 2004) ise 18-25 yaş arasındaki dönemi “beliren yetişkinlik” olarak adlandırmıştır. Beliren yetişkinlik, ergenlik ve yetişkinlik arasında bir duygu çağıdır; bu

dönemde pek çok kişi kendini ergen gibi hissetmemekte ancak henüz yetişkin olarak da görmemektedir. Bu dönem aşk, eğitim ve iş konularında bireylerin kendi seçimlerini yaptıkları, kendilerine odaklı oldukları bir çağdır. Arnett (2004), beliren yetişkinliğin gençlerin romantizm ve aşk konusundaki seçeneklerini, nasıl bir insanla evlenmek istediklerini keşfetmeleri ve kalıcı olarak birlikte olacakları birine karar vermeden önce ilişki deneyimi kazandıkları bir zaman olduğunu ileri sürmüştür. Evrimsel bakış açısına göre de beliren yetişkinlik, romantik ilişkiler için özellikle önemli bir dönemdir. Hem erkekler hem de kadınlar üreme ve doğurganlık potansiyelinin en yüksek olduğu döneme girmekte (Eskenazi, Wyrobek, Sloter, Kidd, Moore, Young, ve Moore, 2003; Schwartz ve Mayaux, 1982) ve bu nedenle partner aramak, romantik ilişkileri sürdürmek, bu dönemde genel üreme sürecinin temel parçaları olarak düşünülmektedir (Fincham ve Cui, 2011). Görüldüğü üzere genç yetişkinlik döneminde kurulacak olan romantik ilişkiler, bireylerin yakınlık ve cinsellik gibi ihtiyaçlarını karşılayarak bu dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılmasına katkı sağlayacaktır.

Kişilerin kendilerine bir kimlik inşa ettikleri ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin benlik kavramı üzerinde olası etkileri kaçınılmazdır. Furman ve Shaffer (2003), romantik deneyimlerin ergenlerin kimlik gelişimi ve benlik kavramlarının oluşumunda önemli rol oynadığını belirtmiştir. Romantik deneyimlerin, bireyin benlik algısını doğrudan etkilediğini; olumlu romantik deneyimleri olan ergenlerin kendilerini çekici partnerler olarak düşünebildiklerini, romantik anlamda olumsuz deneyimlere sahip olanların, çekici partnerler olabilme veya başarılı ilişkiler kurabilme konusunda kendilerine çok az güvendiklerini ortaya koymuştur. Bireylerin romantik deneyimleri ve benlik kavramlarının aynı zamanda benlik saygılarını da etkilediği belirtilmiştir (Furman ve Shaffer, 2003). Aynı zamanda Madsen ve Collins (2011), ergenlik döneminde yaşanan flört deneyimlerinin genç yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilere nasıl yansıdığı üzerine yaptıkları çalışmalarının sonucunda, orta ergenlik döneminde (15-17 yaş) daha az partnerle çıkan ve daha kaliteli bir flört ilişkisi yaşayan ergenlerin, genç yetişkinlik döneminde partnerleriyle daha yumuşak bir ilişki süreci ile karakterize edilen (örneğin, çatışmayı karşılıklı tatmin içinde çözme, etkili ve zamanında bakım verme/arama) etkileşimleri sergilediklerini, daha fazla partnerle çıkan ergenlerin, genç yetişkinlik döneminde partneriyle olan etkileşimlerinde daha fazla olumsuz etki gösterdiklerine ulaşılmıştır. Buradan anlaşılmaktadır ki romantik ilişki içerisinde yaşantılar, genç yetişkinlerin kendileri üzerindeki bakışlarında ve sonraki ilişkilerine yönelik tutumlarında aynalayıcı bir rol oynamaktadır.

İlişki deneyimlerinin genç yetişkinler üzerinde etkisinin bulunmasının yanı sıra romantik ilişkinin temel yapılarından birisi olan karşılıklılık ilkesi gereği bireylerin benlikleri, ilişki içerisinde partnerlerinden de etkilenmektedir. Çemberci'ye (2019) göre romantik ilişki doyumu, romantik ilişki içerisindeki bireylerin birbirlerine duyduğu sevgi, olumlu/olumsuz yaşantıların paylaşılma seviyesi ve ihtiyaçların karşılanma derecesiyle artış gösteren psikolojik bir doyumdur. İlişkilerinde doyumu yüksek olan kişilerin partnerleri sayesinde benliklerindeki olumlu özelliklerin arttığı görülmektedir. Fakat her ilişki birey üzerinde istendik etkiler bırakmamaktadır. Romantik ilişkilerinde beklentileri karşılanan bireyler, romantik ilişkilerini olumlu yönde; beklentileri karşılanmayan bireyler ise romantik ilişkilerini olumsuz yönde değerlendirme eğilimine sahiptir (Ogan ve Öz, 2022).

Cooley'e (1902) göre, romantik partnerler gibi bireyin hayatındaki önemli kişiler benlik kavramının belirlenmesinde rol oynar. Örneğin, bireyler utangaç olduklarını düşünürlerse ve partnerleri bu algıyı doğrularsa, bu kişinin, kendisi hakkındaki hisleri ve benlik saygısı üzerinde daha büyük olumsuz etkiye sahip olmaktadır. Ek olarak bir kişipartneri tarafından onaylandığını, önemsendiğini ve anlaşıldığını hissettiğinde, benlik saygısının arttığı ve ilişkisinde daha fazla doyum sağladığı öne sürülmüştür (Knee ve diğerleri, 2008).

Bir kişinin eşi, kendi değişimini desteklediğinde, o kişi daha yüksek ilişki tatmini yaşamaktadır. Davranışları için onay alan insanlar ilişkileri hakkında daha olumlu hissetmektedir. Bireysel olarak benliğini genişletmek için bir partnerden aktif destek almak, ilişki doyumunu artırmaktadır (Drigotas ve diğerleri, 1999; Fivecoat ve diğerleri, 2015). İlişki doyumu düşük olan bireylersepartnerlerinin benliklerinde olumlu özellikleri azalttığını veya olumsuz özelliklerini arttırdığını ifade etmektedir. İlişkide yaşanan bu iki uçlu değişimler bizi 'benlik değişimi' kavramına yöneltmektedir. Benlik kavramı değişimlerini ve bu değişimlerin çeşitliliğini açıklayan bütüncül bir kavramsallaştırma bulunmadığından Mattingly ve diğerleri (2014) bu değişimleri açıklamak üzere "İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli (Two Dimensional Model of Relational Self-Change)" adını verdikleri kuramsal bir çerçeve geliştirmişlerdir. İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli'ne göre bireylerin benlikleri romantik ilişkileri sonucunda "yön (direction)" ve "değerlik (valence)" olmak üzere iki bağımsız boyutta değişmektedir. Bu iki bağımsız boyut dört yol ile birleşmektedir: Benlik genişlemesi (olumlu özelliklerin artması), benlik daralması (olumlu özelliklerin azalması), benlik budanması (olumsuz özelliklerin azalması), benlik kirlenmesi (olumsuz özelliklerin artması) şeklinde

açıklanmaktadır (Mattingly ve diğerleri, 2014). Benlik değişimi kavramı bu çalışmanın bağımsız değişkenlerinden birisini oluşturmaktadır.

İlişki içerisinde yaşanan bu benlik değişimi süreçleri ilişkiden alınan doyumu da etkilemektedir. İlişkiden alınan doyum sağlıklı bir ilişkinin temel taşlarından birisidir. Bu çalışmanın örneklemini oluşturan genç yetişkinler için ilişki doyumu içinde bulundukları gelişim döneminin görevini sağlıklı şekilde atlatabilmeleri için ayrı bir önem taşımaktadır. Doyum aynı zamanda ilişkinin sürdürülebilirliği için de gerekli olduğundan evliliğe gitmesi muhtemel uzun ilişkilere de eşlik etmektedir. Mattingly ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan çalışmada Yatırım Modeli Ölçeği kullanılmış ve ilişkisel benlik değişimi, ilişki doyumu ve ilişki bağlanımı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizler benlik genişlemesi ve benlik budanmasının ilişki doyumu ve ilişki bağlanımı ile pozitif yönde; benlik daralması ve benlik kirlenmesinin ise bu iki değişkenle negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu çalışmaya göre romantik ilişkilerde yaşanan benlik değişimi kavramıyla ilişki doyumu arasında ilişki bulunduğu görülmektedir. Benlik değişiminin Türkiye’ye yeni uyarlanmış bir kavram olması ve dolayısıyla sınırlı sayıda çalışma bulunması sebebiyle, bu alanda yapılacak araştırmalara ihtiyaç olduğu bir gerçektir. Bu araştırmada benlik değişiminin ilişki doyumunu yordama gücü incelenmiştir.

Romantik ilişki üzerinde etkisi olabilecek bir diğer kavram da benlik saygısıdır. Benlik saygısının romantik ilişkisi bulunan insanlar üzerindeki etkisini incelemek önemlidir, çünkü benlik saygısı ilişkiler üzerinde işlevsel sonuçlara sahiptir (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003). Rosenberg benlik saygısını kişinin kendine yönelik atfettiği negatif veya pozitif tutumlar olarak tanımlamıştır (Rosenberg ve diğerleri, 1995). Bireylerin sağlıklı bir ilişki yaşamaları ve bu ilişkiden doyum sağlamaları için, romantik ilişki tecrübelerine sahip olmaları, romantik ilişkiye açık olmaları, partnerleri ile duygusal birliktelik kurabilmeleri ve benlik algılarının yüksek olması gerekmektedir (Connolly ve Konarski, 1994). İlişki doyumu, birçok faktörden etkilenen bir yapıdır (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000) ve ortaya çıkan kanıtlar, benlik saygısının bu faktörlerden biri olduğunu göstermektedir (Erol ve Orth, 2013; Murray, Holmes ve Griffin, 2000; Orth, Robins ve Widaman, 2012). Bununla birlikte, benlik saygısı ve ilişki tatmini arasındaki bağlantının kesinliği hala belirsizdir. Erol ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada partnerlerin benlik saygısındaki benzerliğinin ilişki doyumunun gelişimine katkıda bulunmadığını ve tatmin edici bir ilişki için benzer benlik saygısına sahip olma algısının, gerçek benzerlikten daha önemli olabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Neyer ve Asendorff

(2001), dört yıl boyunca iki kez değerlendirilen genç yetişkinlerden oluşan bir Alman örnekleminde elde edilen verileri kullanarak, romantik bir ilişkiye giren bireylerin benlik saygısında artış gösterdiğine ulaşmıştır. Bireyler başkaları tarafından kabulgördüklerinde, bir başarı elde ettiklerinde veya bir sorunu çözdüklerinde benlik saygıları artmaktadır (Baumeister ve diğ., 2003; Akt: Yıldız, 2016). Romantik bir ilişkiye sahip olmak ve bu ilişkinin kalitesi romantik benlik kavramıyla ve dolayısıyla benlik değeri duygularıyla olumlu yönde ilişkilidir (Connolly ve Konarski, 1994; Harter, 1999; Kuttler, LaGreca ve Prinstein, 1999).

Genç yetişkinlik dönemine denk gelen üniversite yıllarımızda yaşanan romantik ilişkiler ilerleyen yıllarda kurulması olası olan evlilik ilişkilerinin temelini sağlam bir şekilde oluşturmamızı sağlamaktadır. Kısaca bu dönemde edinilen deneyimler, romantik ilişkilerin kalitesini, eş seçimini ve evlilik yaşantısını etkilemektedir (Erikson, 1968; Furman, 2002). Birbirini tanımayan iki kişinin bir araya gelerek sağlıklı bir ortak yaşam kurması için bireylerin öncelikle kendi kimliklerini tanımaları gerekmektedir. Kendi benliklerini oluşturan bireyler aynı zamanda ilişki içinde de benliklerinde değişim yaşamaktadırlar. Partnerlerin karşılıklı birbirlerini etkilemelerine dayanan bu süreç ilişkinin çıktılarına da olumlu ya da olumsuz katkı sağlamaktadır. İlişkiden edinilen olumlu çıktılar ilişki doyumunu arttırmakta ve bağlılığı içeren evlilik ilişkisine de kapıları aralamaktadır. Alanyazın incelendiğinde benlik değişimi, ilişki doyumu ve benlik saygısı kavramlarının üçünün birlikte ele alındığı çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmada romantik ilişkide benlik değişimi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü ortaya konmaya çalışılacaktır. Buradan yola çıkılarak bu araştırmada ‘Romantik ilişkide benlik değişimi ile ilişki doyumu arasında benlik saygısının aracı rolü nedir?’ sorusuna yanıt aranmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlik döneminde bulunan ve romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkide yaşadıkları benlik değişimi, ilişki doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri ve romantik ilişkide benlik değişimi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemektir.

Bu amaç çerçevesinde şu hipotezler belirlenmiştir:

1. Romantik ilişkide benlik değişimi, ilişki doyumu ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişki vardır.
2. Romantik ilişkide benlik değişimi ve benlik saygısı, ilişki doyumunu yordamaktadır.
 - 2.1. Benlik genişlemesi, benlik saygısı ve ilişki doyumunu yordamaktadır.
 - 2.2. Benlik daralması, benlik saygısı ve ilişki doyumunu yordamaktadır.
 - 2.3. Benlik budanması, benlik saygısı ve ilişki doyumunu yordamaktadır.
 - 2.4. Benlik kirlenmesi, benlik saygısı ve ilişki doyumunu yordamaktadır.
3. Romantik ilişkide benlik değişimi ve ilişki doyumu arasında benlik saygısının aracı rolü vardır.
 - 3.1. Benlik genişlemesi ve ilişki doyumu arasında benlik saygısının aracı rolü vardır.
 - 3.2. Benlik daralması ve ilişki doyumu arasında benlik saygısının aracı rolü vardır.
 - 3.3. Benlik budanması ve ilişki doyumu arasında benlik saygısının aracı rolü vardır.
 - 3.4. Benlik kirlenmesi ve ilişki doyumu arasında benlik saygısının aracı rolü vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsan doğduğu andan itibaren ilişkiler ağı çerçevesinde gelişim göstermektedir. Yakın ilişkiler bireysel kimliğimizi oluşturmamızda ve kendimizi tanımamızda yol gösterici olmaktadır. Yakınlık, bireylerin gelişim evrelerinden başarılı geçişlerinde, arkadaşlıkların sağlamlaşmasında, evlilik mutluluğuna ulaşmasında ve psikoterapötik karşılaşmalarda başarılı olmasında bütünleyici bir rol oynamaktadır (Erikson, 1963; Fisher ve Stricker, 1982; Schaefer ve Olson, 1981; Sullivan, 1953). Yakınlık, varoluşsal yalnızlığı ve boşluğu azalttığı için değerlidir (Safilios-Rothschild, 1977). Kendimizi keşfetmemizi sağlayan yakın ilişki türlerinden birisi de romantik ilişkilerdir. Çoğunlukla ergenlik döneminde başlayan romantik ilişkiler ergenlerin kimlik arama çabalarının bir yansıması olmaktadır (Duvall, 1964). Erikson (1968) bir bireyin bir başkasıyla yakınlaşmadan önce tanımlanmış ve bireyselleştirilmiş bir benliğe sahip olması ihtiyacını ortaya koymaktadır. Aşık olmak ve romantik ilişki yaşamak özgüveni arttırarak, benlik

kavramını güçlendirmekte, bireyi duygusal olarak olgunlaştırarak daha olumlu bir kişilik geliştirmesini sağlamaktadır (Pines, 2010).

Genç yetişkinlik döneminin görevlerinden biri olan romantik ilişkilerle ilgili önemli kavramlardan biri benlik saygısıdır. Benlik saygısı bireylerin kendilerine yönelik olumlu ve olumsuz, duygu ve düşüncelerinin toplamıdır ve birey kendini olumlu tutum içinde değerlendiriyorsa yüksek benlik saygısına, olumsuz tutum içinde değerlendiriyorsa düşük benlik saygısına sahiptir (Rosenberg, 1965). İlgili alanyazın incelendiğinde “insanların başkalarını sevmeye yeteneğine sahip olmadan önce, kendilerini sevmeye ihtiyaçlarının olduğu” düşüncesine uygun olarak, yüksek benlik saygısı olan bireylerin benlik saygısı düşük olan bireylere göre, romantik ilişkilerini daha olumlu değerlendiklerini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Murray, Holmes ve Collins, 2006; Zeigler-Hill, Britton, Holden ve Avi Besser, 2015; akt. Soner, 2019). Buradan hareketle kendine yönelik daha olumlu düşünceleri bulunan bireylerin romantik ilişkilerinin daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir.

Rosenberg (1967), yaş ile benlik saygısının birbiriyle ilişkili olduğunu ve yaş ilerledikçe benlik saygısının da yükseldiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla romantik ilişkilerin geliştirildiği genç yetişkinlik döneminde benlik saygısının romantik ilişkiyi etkileyeceği varsayılmaktadır. Nitekim yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin benliklerine daha olumlu nitelikler aldıkları (benlik genişlemesi) ve benlik saygısı puanları düşük olan bireylerin benliklerine daha olumsuz nitelikler benimsemek için benlik genişlemesi yaşadıkları (bir diğer ifade ile benlik kirlenmesi yaşadıkları) sonucuna ulaşılmıştır (Slotter ve Kolarova, 2020). Benzer şekilde yüksek benlik saygısına sahip olan ve bir ilişki içinde olan katılımcıların, ilişkinin dağılmasını deneyimleme olasılıklarının daha düşük olduğu, bir ilişki içinde olan ve daha düşük bir benlik saygısına sahip olan katılımcıların ise, ilişki ayrılığı yaşama olasılıkları daha yüksek olduğu görülmektedir (Luciano ve Orth, 2017). Görüldüğü üzere benlik saygısının düşük ya da yüksek oluşuna göre bireyin içinde bulunduğu romantik ilişkiden alacağı doyum, ilişkinin sürekliliği, kişinin benliğine ekleyip çıkaracağı nitelikler farklılaşmaktadır. Bu sebeple benlik saygısının romantik ilişkilerle olan ilişkisine bakmak önem taşımaktadır. Alanyazın incelendiğinde benlik saygısı ile ilişki doyumu arasında yapılmış çalışmaların sınırlı sayıda olduğu ve yapılmış çalışmaların birbiriyle tutarlı olmayan sonuçlar verdiği görülmüştür. Bu araştırma kapsamında ele alınacak konulardan birisi de benlik saygısı ve ilişki doyumu arasındaki ilişki olduğundan alanyazına bu konuda da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sağlıklı romantik ilişkiler, uzun süreli bağlılığı vurgulayan evlilik ilişkisi için temel oluşturmaktadır. Ergenlik döneminde edinilen deneyimler, romantik ilişkilerin kalitesini, eş seçimini ve evlilik yaşantısını etkilemektedir (Erikson, 1968; Furman, 2002). Birbirini tanımayan iki kişinin bir araya gelerek sağlıklı bir ortak yaşam kurması için bireylerin öncelikle kendi kimliklerini tanımaları gerekmektedir. Bu noktada karşımıza benlik kavramı çıkmaktadır. Kendi kimliğini oluşturmuş genç yetişkinin benliği, ilişki içerisinde partneriyle kurduğu bağ ile de değişime uğramaktadır. Romantik ilişki içerisinde yaşanan bu benlik değişimi olumlu yönde olabildiği gibi olumsuz yönde de olabilmektedir. Bazı ilişkilerde bireyler partneriyle ilgili, "O beni daha iyi bir insan yapıyor" veya "Onun yanıdayken olduğum kişiden hoşlanıyorum" şeklinde ifadelerde bulunurken diğer bazı ilişkilerde partnerler, bireylerin benlik görüşlerini olumsuz etkileyebilir ve "Bu ilişkide olduğum kişiden hoşlanmıyorum" veya "Ben eskiden olduğum kişi değilim" gibi ifadelerde bulunulmasına yol açabilir (Mattingly ve diğerleri, 2014). Genç yetişkinlik döneminde önemli bir yer sahip olan romantik ilişki için benlik değişimi kavramı ilişkinin sürekliliğini ve ilişkiden alınan doyumu belirlemede önem taşımaktadır.

Alanyazın incelendiğinde “benlik değişimi”nin yeni bir kavram olduğu ve Türkiye’de bu kavramla ilgili sınırlı araştırma olduğu görülmüştür. Kavramın ülkemize kazandırıldığı çalışmada benlik değişimi; ben tasavvuruna ötekini katma, bağlanma tarzları, aşka ilişkin tutumlar, benlik yönelimleri ve kişilik özellikleri değişkenleriyle birlikte incelenerek bu değişkenlerin benlik değişimi aracılığıyla ilişki doyumu ve yaşam doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir (Dinçer, 2017). Tuncer (2019), yaptığı tez çalışmasında ise benlik değişimi kavramının yakın ilişki inançlarıyla birlikte romantik ilişkilerin niteliğini yordama gücü araştırmıştır. Kale (2021) tarafından yapılan yüksek lisans çalışması, genç yetişkinlerin algılanan romantik ilişki kalitesi, ebeveynleşme düzeyi, ilişkide otantiklik ve ilişkisel benlik değişimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Son olarak Özsolak (2022) üniversite öğrencilerinde bağlanma ve benlik değişiminin ilişki istikrarını yordayıp yordamadığı ve cinsiyete, yaşa ve ilişki süresine göre ilişki istikrarının değişip değişmediğini incelenmiştir. Türkiye’de yapılmış tez çalışmaları içerisinde benlik değişimi kavramı ile ilgili başka bir araştırma bulunmamaktadır. Aynı zamanda bu çalışma kapsamında ele alınacak olan benlik değişimi, ilişki doyumu ve benlik saygısının üçünü birlikte ele alan çalışma alanyazında bulunmamaktadır. Araştırmanın benlik değişimi, ilişki doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak alanyazına katkı sağlaması beklenmektedir.

Son olarak bu konuda yapılacak çalışmanın ve araştırma bulgularının alan uzmanlarına, üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde ve özel sektörde görev yapan psikolojik danışmanlara, romantik ilişkilerle ilgili çalışırken yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın örneklemini oluşturan grubun genç yetişkinler olması ve genç yetişkinlik döneminin görevlerinden birinin de yakın ilişkiler geliştirmek olması, bu dönemde yaşanacak olası ilişki problemlerinde bireyleri kendi benliklerinde yaşadıkları değişimlere odaklandırarak kişilere bu yönde bir farkındalık sağlayacaktır. Aynı zamanda romantik ilişkisi bulunan kişilerin ilişki doyumunu arttırmak için geliştirilen “ilişki geliştirme, evliliğe hazırlık” vb. programlar hazırlanırken romantik ilişkilerdeki benlik değişimi ve benlik saygısı kavramları, ilişki doyumunu etkileyen değişkenler olarak söz konusu programların içeriğine dahil edilebilir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmada ele alınan yakın ilişki doyumu kavramı, İlişki İstikrar Ölçeği'nin ölçtüğü; benlik değişimi kavramı, Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği'nin ölçtüğü ve benlik saygısı kavramı, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
2. Romantik ilişkilerdeki benlik değişimi, partnerlerin birbirlerini karşılıklı olarak etkilediği bir süreçtir. Bu araştırmada ilişkideki partnerlerden yalnızca birinin benlik değişimine ilişkin görüşleri alındığından bu durum bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan bireylerin, uygulanan veri toplama araçlarına içtenlikle ve objektif olarak cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan İlişki İstikrar Ölçeği, Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği bireylerin özelliklerini ölçmek için yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Araştırmada ele alınan temel kavramlar aşağıda tanımlanmıştır.

Romantik ilişki: Romantik ilişkiler, arkadaşlıklar gibi, çiftin yalnızca bir üyesi tarafından tanımlanmak yerine, karşılıklı olarak kabul edilen, devam eden gönüllü etkileşimlerdir (Collins, 2003).

İlişki Yatırımı: İlişkiye bağlı olan kaynakların önemi ve kapsamıdır (Rusbult ve diğerleri, 1998).

İlişki Doyumu: Yaşanılan romantik ilişkininbütünüyle değerlendirilmesi sonucunda, hissedilen mutluluk ile birlikte memnun olma halidir (Hawkins, 1968)

Benlik Saygısı: Kişinin kendine atfettiği negatif veya pozitif tutumlardır (Rosenberg ve ark., 1995).

İlişkisel Benlik Değişimi: Kişinin romantik bir ilişki içinde benliğinde meydana gelen pozitif ya da negatif yöndeki değişimleri ifade etmektedir (Dinçer, 2017).İki boyutlu ilişkisel benlik değişim modeli bireylerin yön ve değerlik olmak üzere iki bağımsız boyutta ilişkisel benlik değişimi deneyimlediklerini öne sürmektedir (Mattingly ve diğerleri, 2014). Yön kavramı benliğin içeriğinde meydana gelen artışı veya azalmayı vurgularken, değerlik kavramı benlikteki değişimin öznel olarak olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğunu yansıtmaktadır. Yön ve değerlik birbirinden bağımsız kavramlardır ve birlikte dört boyutu ortaya çıkarmaktadır. Bu boyutlar; benlik genişlemesi (benlik kavramına olumlu içeriğin eklenmesi), benlik daralması (olumlu içeriğin çıkarılması), benlik budanması (olumsuz içeriğin çıkarılması) ve benlik kirlenmesi (olumsuz içeriğin eklenmesi) olarak tanımlanmaktadır (Mattingly ve diğerleri, 2014).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde sırasıyla ilişki doyumu, benlik saygısı, ilişkisel benlik değişimi kavramlarına dair kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.1. İlişki Doyumu

2.1.1.1. Romantik İlişki

İnsan doğduğu andan itibaren ilişkiler ağı çerçevesinde gelişim göstermektedir. Yakın ilişkiler bireysel kimliğimizi oluşturmamızda ve kendimizi tanımamızda yol gösterici olmaktadır. Yakınlık, bireylerin gelişim evrelerinden başarılı geçişlerinde, arkadaşlıkların sağlamlaşmasında, evlilik mutluluğuna ulaşmasında ve psikoterapötik karşılaşmalarda başarılı olmasında bütünleyici bir rol oynamaktadır (Erikson, 1963; Fisher & Stricker, 1982; Schaefer & Olson, 1981; Sullivan, 1953). Yakınlık, varoluşsal yalnızlığı ve boşluğu azalttığı için değerlidir (Safilios-Rothschild, 1977). Kendimizi keşfetmemizi sağlayan yakın ilişki türlerinden birisi de romantik ilişkilerdir. Çoğunlukla ergenlik döneminde başlayan romantik ilişkiler ergenlerin kimlik arama çabalarının bir yansıması olmaktadır (Duvall, 1964). Erikson (1968) bir bireyin bir başkasıyla yakınlaşmadan önce tanımlanmış ve bireyselleştirilmiş bir benliğe sahip olması ihtiyacını ortaya koymaktadır. Aşık olmak ve romantik ilişki yaşamak özgüveni arttırarak, benlik kavramını güçlendirmekte, bireyi duygusal olarak olgunlaştırarak daha olumlu bir kişilik geliştirmesini sağlamaktadır (Pines, 2010).

Bebeklik ve erken çocukluk döneminde ebeveyn-çocuk ilişkilerinin geçmişi, ergen ve genç yetişkin romantik ilişkilerinin istikrarını ve kalitesini önemli ölçüde öngörmektedir (Collins ve Sroufe, 1999; Simpson, Collins, Tran ve Haydon, 2007). Ebeveynlerin güvenli bağlanma, daha sonraki romantik yakınlık kapasitesiyle bağlantılıken (Mayseless & Scharf, 2007), kaçınan bağlanma ise erken yetişkinlikteki olumlu romantik ilişkilerle daha az bağlantılıdır (Collins, Cooper, Albino ve Allard, 2002). Çocuklukta ebeveynlere yakınlık, yetişkinlikteki ilişki doyumu ve evlilik istikrarı üzerindeki uzun vadeli etkilerin bile habercisidir (Belt ve Abidin, 1996; Franz, McClelland ve Weineberger, 1991). Akran ilişkileri de daha sonraki romantik ilişki

sonuçlarına katkıda bulunmak için incelenmiştir (Madsen ve Collins, 2011). Sullivan (1953) akran ilişkilerini odağına alarak orta çocuklukta kurulan “arkadaşlıkların” daha sonraki romantik ilişkilerin temeli olduğunu düşünmüştür. Bu doğrultuda, orta çocuklukta arkadaşlıkların hem ergenlikteki romantik ilişki katılımının hem de genç yetişkinlikteki ilişki kalitesinin yordayıcısı olduğuna ulaşılmıştır (Neemann ve diğerleri, 1995). Kurulan arkadaşlıklar romantik ilişkileri başlatmak, sürdürmek ve ayrıca bu ilişkilerdeki zorlu dönemler için model ve sosyal destek kaynağı olarak hizmet etmektedirler, böylece potansiyel olarak daha sonraki romantik ilişkilerin niteliklerine de katkıda bulunmaktadır (Connolly & Goldberg, 1999; Shulman ve diğerleri., 1997).

Romantik ilişkiler, karşılıklı olarak kabul edilen, devam eden gönüllü etkileşimler olarak tanımlanmaktadır (Furman ve Collins, 2009). Çoğu diğer akran ilişkileriyle karşılaştırıldığında romantik ilişki, genellikle sevgi ifadeleri, mevcut veya beklenen cinsel davranışlarla belirlenen belirgin bir yoğunluğa sahiptir (Collins, 2003). Connolly ve diğerlerinin (1999) ergenlerle yaptıkları çalışmada karşı cinsle yapılan arkadaşlıklar büyük ölçüde yakınlıkla açıklanırken, romantik ilişkilerin tutku ve bağlılık ile karakterize edildiğine ulaşılmıştır. Ergenler, cinsiyetler arası arkadaşlıklarla bağlantılı olarak tutkudan bahsettiklerinde, yoğun bir sevgi duygusuna atıfta bulunurken, romantik ilişkilerde tutkuya bakışları, delicesine aşık olma ve cinsel temasa dayanmaktadır.

Romantik ilişkiler geliştirmek ergenlik yıllarında normatif bir görevdir (Erikson 1950; Zimmer-Gembeck 2002). Seiffge ve Krenke (2003) göre erken ergenlerin partnerleri onlar için öncelikli olarak eşlik edici arkadaş rolündedir. Daha sonraki aşamada, sıkıntılı zamanlarda bir eş aranarak destek, rahatlık ve bakım sağlaması beklenir. Cinsel arzular ortaya çıkmaya başladığında, kişi cinsel tatmin için de romantik partnere yönelir. Bu farklı ihtiyaçları karşılarken, romantik partner geç ergenlik veya erken yetişkinlik döneminde önemli bir figür haline gelir. İlişki geliştikçe, romantik eş, ergenin sosyal hiyerarşisinde yavaş yavaş daha yüksek bir pozisyon alır, böylece ebeveynlerin ve akranların yerine yerleşir. Paul ve White (1990) ise, ergenlerin romantik ilişki yaşama nedenleri olarak; eğlence ve keyif, öğrenme yani romantik ilişkilerde deneyim sahibi olma, statü; yani yüksek statülü bir partnerle ilişki kurarak başkalarını etkilemek, arkadaşlık yoluyla keyif veren aktiviteleri paylaşmak, yakınlık, bir diğer ifadeyle duygusal ilişki kurma ihtiyacı ve flört etmeyi sunmaktadır.

Ergenlerin aşk ilişkileri kurma nedenleri beliren yetişkinliğe girdikçe değişme eğilimindedir (Arnett, 2001). Roscoe, Dian ve Brooks(1987) erken ergenler (altıncı sınıf), geç ergenler (11. sınıf) ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinebakış açılarını

inceledikleri çalışmalarında; erken ve geç ergenlerin benzer görüşleri dile getirerek arkadaşlığı en önemli işlev olarak gördükleri, bunu samimiyet ve ardından statünün izlediğine ulaşılrken, üniversite öğrencileri arasında, yakınlığın en yüksek sırada yer aldığına, bunu eğlence, statü ve arkadaşlığın takip ettiği bulunmuştur. Romantik ilişkilerde yakınlığın önemi, ergenlikten ve beliren yetişkinliğe doğru artmaktadır (Brown, 1999; Montgomery, 2005). Aynı zamanda romantik ilişkiler, özellikle bir veya iki aydan uzun sürdüklerinde, arkadaşlıklardan daha yakın olarak nitelendirilirler (Connolly ve Johnson, 1996; Furman ve Buhrmester, 1992).

Erikson (1968) romantik ilişkilerin kimlik gelişiminde etkisinin önemli olduğundan söz etmektedir. Ergen romantik ilişkileriyle ilgili olarak Erikson (1968) ergen sevgisini kişinin kendi kimliğinin bir tanımına ulaşma girişimi olarak görmüş; bu süreç yoluyla bireyin, "dağınık benlik imajını bir başkasına yansıttığını ve bu şekilde yavaş yavaş netleştğini" görerek benliğinin aydınlandığını vurgulamıştır. Aynı zamanda Erikson (1963, 1968) sekiz aşamalı psikososyal gelişim teorisinde, bireyin kişiliği aşamaya özgü psikososyal krizlerin bir sonucu olarak geliştiğinden söz ederek genç yetişkinlik döneminde aşılması gereken bu krizi ‘yakınlığa karşı yalıtılmışlık’ olarak tanımlamıştır. Yaşam boyu gelişim teorilerinde, eş seçimi (Havighurst 1972) ve uzun süreli bir eş bulma genç yetişkinliğin merkezi olarak tanımlanmıştır (Cantor ve diğerleri 1992).

Arnett (2000), 18-25 yaş arasındaki dönemi “beliren yetişkinlik” olarak adlandırmıştır. Arnett (2004), beliren yetişkinliğin gençlerin romantizm ve aşk konusundaki seçeneklerinin farkına varmaları, nasıl bir insanla evlenmek istediklerini keşfetmeleri ve kalıcı olarak birlikte olacakları birisine bağlanmadan önce ilişki deneyimi kazanmaları için bir zaman olduğunu ileri sürmüştür.

Fincham (2010), ortaya çıkan yetişkinlikte romantik ilişkiler en az üç nedenden dolayı önemli olduğunu söylemektedir. İlk olarak, romantik ilişkilerin oluşumu ve sürdürülmesinin, gelişmekte olan yetişkinler için kritik gelişimsel görev olduğunu, bu dönemde romantizmdeki seçeneklerin keşfedilip ilişki deneyimi kazanılabileceğini; ikinci olarak romantik ilişki gelişiminin gençlerin iyi olma hali ve davranışsal uyum üzerinde önemli sonuçları olduğunu, son olarak ise, beliren yetişkinlikteki romantik ilişki kalıplarının, yetişkinlikte yaşanacak daha sonraki ilişkilerin ve evliliğin öngörebileceğini vurgulamıştır.

Literatürde genç yetişkinliğin bir uzantısı olarak görülen romantik ilişkilerle çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Romantik ilişkiler, arkadaşlıklar gibi, bir çiftin

yalnızca bir üyesi tarafından tanımlanmak yerine, karşılıklı olarak kabul edilen, devam eden gönüllü etkileşimlerdir (Collins, 2003). Furman ve Wehner (1997) tarafından ortaya konan romantik gelişim teorisine göre, romantik ilişkiler bağlanma, yakınlık, bakım verme ve cinsel üreme davranış sistemlerinin bütünleşmesini içerir.

Moss ve Schwebel (1993) romantik ilişkiyi bağıllık, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık, karşılıklılık olmak üzere beş bileşende açıklar. Bağıllık, partnerle kalıcı olarak kalma arzusunu, duygusal yakınlık, bireylerin partnerlerinin duygusal dünyası hakkında sahip oldukları farkındalığın derinliğini, bilişsel yakınlık partnerlerin bilgi alışverişlerini ve bilişsel düzeylerinde meydana gelen değişimi, fiziksel yakınlık, fiziksel etkileşim ve uyarılmayı ve son olarak karşılıklılık partnerlerin yakınlıklarını sürdürmek için birlikte çaba harcamalarını ifade etmektedir.

Stenberg (1988) geliştirdiği teorisinde, aşkın tutku, yakınlık ve bağıllık olarak üç niteliğinden söz etmektedir. Tutku, fiziksel çekiciliği ve cinsel arzuyu içerdiği kadar kaygı, keyif, öfke ve kıskançlık gibi yoğun duyguları da içermektedir. Yakınlık, duygusal bağlanmayı, duyguları, karşılıklı anlayışı ve açık iletişimi ifade ederken, bağıllık, inişli çıkışlı uzun bir yol olan aşka karşılık uzun vadede birini sevmeye sözünü belirtmektedir.

Connolly ve Goldberg (1999), romantik ilişki aşamalarını dörde ayırarak incelemiştir. Modele göre romantik ilişkinin ilk aşaması fiziksel çekicilik ve tutkunun öne çıkan özellikler olduğu ‘başlatma’ aşamasıdır. Bu aşamada çekim belirli bir kişiye yöneliktir, genellikle gerçek bir iletişim veya yakınlık görülmez. İkinci aşama; bireylerin arkadaş grupları aracılığıyla karşı cinsle etkinlikler yoluyla temas kurarak romantik ilişki geliştirmeye zemin hazırladıkları ‘yakın ilişki’ evresidir. ‘Samimi romantik ilişkiler’ üçüncü aşamadır. Bu aşamada bireyler flört etmeye başlarlar, ayrıca bu karşılıklı yoğun duygular beraberinde cinsel yakınlaşma da sağlayabilir. Son aşama ‘bağıllık’ aşamasıdır. Bağıllık aşamasında tutku, bağlanma ve yakınlık birleşir ve ilişkiyi kalıcı olarak sürdürmek için bilinçli bir kararın verildiği uzun vadeli ilişkilere yol açar. Bu sayede bağıllık derinleşir, evlilik görülebilir.

Brown (1999) romantik ilişki gelişim evreleri modelinde ilişki aşamalarıyla ilgili başlama, statü, sevgi ve bağlanma olarak dört aşama bulunmaktadır. Başlangıç aşaması, romantik ilişkiyi deneme amaçlı keşiflerin başladığı erken ergenlik döneminde gerçekleşen genellikle yüzeysel, kısa ve kaygı dolu dönemdir. Statü aşamasında, ergenler potansiyel romantik partnerlerle etkileşim kurma becerilerine güven duymaya ve ilk romantik ilişkilerini kurmaya başlamaktadırlar. Bu aşamada romantik partneri düşünürken, sadece o kişiden ne kadar hoşlandıklarını değil, arkadaşlarıyla olan

durumlarının nasıl etkileneceğini de (popülarlık gibi) değerdendirmektedirler. Sevgi evresinde, ergenler birbirlerini daha iyi tanımakta ve daha yoğun cinsel aktiviteye girmenin yanı sıra birbirlerine karşı daha derin duygular ifade etmektedirler, aynı zamanda ilişki geliştikçe ve statünün önemi azaldıkça akranlar daha az önemli hale gelmeye başlamaktadır. Bağlanma aşamasında, romantik ilişki daha kalıcı ve ciddi hale gelmekte ve partnerler birbirlerine ömür boyu bağlı olacak uzun süreli ilişkileri düşünmeye başlamaktadır. Bu aşama genellikle ergenlikten ziyade beliren yetişkinlikte ortaya çıkmaktadır.

Romantik ilişki deneyimleri değışkenlik gösterebilmektedir. Collins (2003), romantik ilişki deneyimlerini beş özellik çerçevesinde incelemiştir. Bunlardan ilki ve en yaygın olarak incelenen özellik, romantik ilişki veya deneyimdir. Bu özellik, kişinin flört edip etmediğı, flört etmeye başladığı zaman, ilişkilerin süresi, flört ve ilişkilerin sıklığı ve tutarlılığı gibi unsurları içerir. İkinci özellik ise kişinin partner seçimi, çıktığı veya ilişki kurduğu kişinin özelliklerini belirlemesidir. Üçüncü özellik, ikilinin birlikte ne yaptıkları (ve yapmadıkları) ve zamanlarını nasıl geçirdikleri ilişkinin içeriğidir. Dördüncü özellik, ilişkideki desteğin veya çatışmanın derecesi gibi romantik ilişkinin kalitesidir. Son özellik ise, ilişkiyle ilişkili bilişsel ve duygusal süreçlerdir. Bilişsel süreçler, kişinin kendisi, partneri ve ilişkisi hakkındaki algılarını, yüklemelerini ve temsillerini içerir. Duygusal süreçler ilişki tarafından ortaya çıkan duygu ve ruh hali dışında, kişinin hayatının diğer yönleri tarafından ortaya çıkarılan duyguları işlemek için romantik ilişkideki yaşantısını kullanmasını içerir.

2.1.1.2. Romantik İlişki Doyumu

“İlişkilerin içine doğarız, yaşamlarımızı başkalarıyla ilişkiler içinde yaşarız ve öldüğümüzde, ilişkilerimizin etkileri yaşayanların yaşamlarında hayatta kalır, ilişkilerinin dokusunda yankılanır” (Berscheid, 1999). İlişki kurma ve yakınlık insanın doğumuyla birlikte yanında taşıdığı ihtiyaçlarındandır. Sternberg (1986) göre yakınlık, ilişkide duygusal bir yatırımdır. Bireylerin ilişkilerinde kurmuş oldukları yakınlığa odaklanıldığında önemli miktarda ilişki doyumunun elde edildiğı söylenebilir (Sanderson ve Cantor, 1997).

Bireylerin romantik olarak başkalarıyla ilişki yaşayabilmeleri genel olarak iyi oluşlarını artırmakta ve yaşamsal olarak ayakta kalabilme mekanizmalarını güçlendirmektedir (Fletcher, Simpson, Campbell, ve Overall, 2015). Burada ilişki

kuruyor olmanın dışında, içinde bulunulan ilişkiden alınan zevk ve doyumun da ayrı bir öneme sahip olduğu dikkat çekmektedir (Satıcı ve Deniz, 2018).

İlişki doyumu, bir bireyin ilişkisiyle ilgili genel memnuniyet düzeyini ifade eder (Mattson ve arkadaşları, 2013). Hawkins'e (1968) göre ise ilişki doyumu, yaşanan romantik ilişkinin tümü olarak değerlendirilmesi sonucunda, hissedilen mutluluk ile birlikte memnun olma halidir. Daha istikrarlı ve tatmin edici ilişkilere sahip çiftler daha iyi sağlık ve esenliğe sahip gibi görünmektedir (Baumeister ve Leary, 1995) ve romantik ilişkiler kurma kapasitesi, genç yetişkinlikte sosyal uyumun kilit bir yönüdür (Dresner ve Grolnick, 1996). Beliren yetişkinlik dönemi, gelecekte sağlıklı romantik ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesinde özellikle önemlidir, çünkü beliren yetişkinlik döneminde kazanılan deneyim, sonraki romantik ilişkilere olan bağlılığın kalitesini etkiler (Furman, 2002). Beliren yetişkinlik dönemindeki ilişkilere, kişinin gelecekteki romantik partnerini bulması için hissettiği bağlılık, ilişkiye ayırdığı zaman ve duyguların paylaşımı ilişki doyumunun belirlenmesinde önemlidir (Arnett, 2000).

Aile üyeleriyle çocuklukta olan hem olumlu hem de olumsuz ilişkiler, daha sonraki ilişkilerin oluşumunu ve kalitesini şekillendirme potansiyeline sahiptir. Duygusal olarak istismar edici etkileşimler deneyimleyen bireylerin, sosyal öğrenme yoluyla bu çatışma taktiklerini benimsemeleri ve daha sonraki romantik ilişkilerine genişletmeleri muhtemel olabilir (Peterson ve diğerleri, 2017). Çocuklukta duygusal kötü muamele ile sonraki saldırganlık arasındaki ilişkileri gösteren gelişimsel araştırmalar (Kaplan, Pelcovitz ve LaBruna, 1999; Milletich, Kelley, Doane ve Pearson, 2010; Riggs ve Kaminski, 2010) bu iddiaları desteklemektedir.

Colman ve Widom (2004), kanıtlanmış çocukluk çağı kötü muamele vakalarının (fiziksel istismar, cinsel istismar, ihmal), doğrulanmış kötü muamele geçmişi olmayan erkekler ve kadınlar arasında bulunandan daha yüksek ilişki bitirme oranlarını öngördüğünü göstermiştir. İlişkiyi sürdürme ve var olan ilişkiden elde ettiğimizin doyumu etkileyen birden çok unsurun olduğu görülmektedir.

İlişki doyumu kavramı kuramsal temellerini Thibaut ve Kelley (1961)'in Etkileşim Kuramı'ndan almaktadır. Kuramda ilişkilerin nasıl başladığı, devam ettiği ve sonlandırıldığı ele alınmıştır. Etkileşim kuramı, bireylerin ilişki doyumlarına bireysel ölçütlerle karar verdiğini belirtmektedir. Bu ölçütler 'Karşılaştırma Seviyesi' ve 'Seçenekler Arası Karşılaştırma Seviyesi' olarak isimlendirilmiştir. Karşılaştırma seviyesi bireyin ilişkilere karşı oluşturmuş olduğu izlenim ve deneyimlerine göre şekillenmektedir. Bireyin izlenim ve deneyimi sonucunda yaptığı değerlendirmeler

karşılaştırma seviyesinin üzerindeyse ilişkiden doyum sağlanmakta, karşılaştırma düzeyinin altındaysa ilişkiden doyum sağlanamamaktadır. Diğer ölçüt olan seçenekler arası karşılaştırma, bireyin içinde bulunduğu ilişkisinden elde ettiği doyum düzeyi ile başka bir ilişkiden sağlayabileceği doyumun düzeyi ile ilgili beklentisini içermektedir. Bu ölçüt bireyin ilişkiye devam edip etmeyeceğini belirmesinde etkili olmaktadır (Hovardaoğlu, 1996).

Rusbult (1980), Thibaut ve Kelley'in geliştirmiş olduğu kuramı temel alarak geliştirmiş olduğu "Yatırım Modeli"nde karşılaştırma seviyelerine ek olarak ilişkiye yapılan yatırımların da bireyin ilişkiyi sürdürmeye yönelik tutumunda önemli rol oynadığını savunmuştur. Yatırım modeline göre ilişkiden elde edilen ödül, ilişki için ödenen bedel ve ilişkiye dair beklentiler ilişki doyumunu etkileyen etmenler olarak sıralanmaktadır. Model, ilişkiye yapılan yatırım arttıkça ilişki istikrarında da artma olacağını ileri sürmektedir (Büyükşahin 2005).Rusbult (1998) ilişki doyumunu "bir ilişkide yaşanan olumluya karşı olumsuz duygulanım" olarak tanımlamıştır.

İlişki doyumunu, ilişkideki istikrarın en iyi yordayıcısıdır (Horn ve diğerleri, 1997).Hendrick (1988)'e göre de romantik ilişkilerin kalitesini belirlemede en önemli şey, ilişkiden alınan doyumdur. Romantik ilişki doyumunu, bireylerin ilişkileri hakkında ne kadar olumlu ya da olumsuz hissettiklerini ifade eder (Rusbult ve diğerleri, 1998).

2.1.1.2.1. İlişki Doyumuna İlişkin Bireysel Değişkenler

Bir ilişki kurabilmek ve o ilişkiyi sürdürebilmek için ilişkiden doyum elde etmek önemlidir. Bireyin ilişkiden elde ettiği doyum birçok etkenden etkilenmektedir. Bu bölümde ilişki doyumunu etkileyen bireysel değişkenler açıklanacaktır.

Bağlanma

Bağlanma stilimiz bir diğeriyle ilişkilene şeklimizi belirlememiz ile oldukça ilgilidir. Hazan ve Shaver (1987), üç bağlanma stilinin - güvenli, kaçınma ve endişeli-kararsız- yetişkinlikte var olduğunu ve romantik ilişkilerde davranış için bir çerçeve sağlayarak yetişkinlerin romantik aşkı deneyimleme biçimlerini etkilediğini öne sürmektedirler. Yetişkin bağlanma stilleri tanımlarına göre, güvenli bireyler başkalarına yakın olmak ve onlara bağımlı olmak konusunda kendilerini rahat hissederler. Kaçıran bireyler, başkalarına yakınlaşmaktan veya onlara bağımlı olmaktan rahatsızlık duyarlar.

Kaygılı-kararsız bireyler, terk edilme ve reddedilme korkusuyla birlikte başkalarına yakınlaşmak için güçlü bir arzuya sahiptir.

Yapılan deneysel çalışmalar, yetişkin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki bağlantıyı desteklemiştir. Hazan ve Shaver (1987), güvenli deneklerin, güvensiz deneklere göre daha mutlu ilişkiler bildirdiğini göstermiştir. Benzer şekilde, ilişki doyumunun güvenli bağlanma ile pozitif, kaçınan ya da kaygılı ikircikli bağlanma ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Hammond ve Fletcher, 1991; Hendrick ve Hendrick, 1989; Kobak ve Sceery, 1988; Levy ve Davis, 1988; Pistole, 1989; Senchak ve Leonard, 1992).

Ayrıca bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki bağlantının cinsiyete özgü olabileceğine dair kanıtlar da vardır (Feeney, Noller ve Callan, 1994). Simpson (1990), flört eden çiftlerde ilişki doyumunun güvenli bağlanma ile pozitif, erkekler ve kadınlar için kaçınmacı bağlanma ile negatif ilişkili olduğunu, ancak kaygılı/kararsız bağlanmanın sadece kadınlar için düşük memnuniyetle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kaygılı/kararsızlığın kadın ve erkekler için öz-bildirimli doyum ile olumsuz, güvenli bağlanmanın ise erkeklerin öz-bildirimli doyumu ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Collins ve Read, 1990; Feeney ve diğerleri, 1994).

Collins ve Read (1990), flört eden çiftlerde yetişkin bağlanma ve ilişki kalitesi üzerine yaptıkları bir çalışmada, partnerleri yakınlık konusunda rahat olan (güvenli bir şekilde bağlanan) kadınların ilişkileri konusunda çok daha olumlu olduklarını, partnerlerine daha yakın hissettiklerini, kendilerini eşlerine daha yakın hissettiklerini ve ilişkilerinde daha iyi iletişim kurduklarını bildirmiştir. Yakınlık konusunda rahat olan partnerleri olan erkekler ise, partnerlerine daha fazla güvendiklerini ve onu daha öngörülebilir ve güvenilir olarak gördüklerini bildirmişlerdir.

Güvenli bir şekilde bağlanmak, ortağa destek sağlamak gibi ilişki davranışını olumlu yönde etkilemektedir (Collins ve Feeney, 2000; Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992) ve bu da partnerin ilişkiden memnuniyetini artırmaktadır. Bağlanmayla ilgili kaygı, aşırı güvence arama gibi sorunlu kişilerarası davranışlara yol açabilir (Shaver, Schachner ve Mikulincer, 2005), bu da uzun vadede eşin ilişkiye olan memnuniyetini ve bağlılığını azaltabilir (Starr ve Davila, 2008).

Benlik saygısı

İnsanlar kendi algılarının herkes tarafından paylaşıldığını ve başkalarının dünyayı kendileri gibi gördüğünü varsayma eğilimindedir (Kenny ve DePaulo, 1993). Benlik saygısı, romantik ilişki duygusal desteği (Shackelford, 2001) ve istikrar (Stinson ve diğerleri, 2010) ile ilişkili bir faktördür ve her ikisi de çiftlerin duygusal bakım verme modellerinin hayati parçalarıdır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Benlik saygısı yüksek olanlar daha iyi romantik ilişkiler yaşama eğilimindeyken (Robinson ve Cameron, 2012), benlik saygısı düşük olanlar daha bilinçli ve sosyal olarak daha endişeli ve kaçingandır (Oosterwegel, Field, Hart ve Anderson, 2001) .

Maslow (1968) ve Rogers (1959) gibi teorisyenler, benlik saygısı yüksek olan kişilerin, düşük benlik saygısına sahip olanlardan daha tatmin edici heteroseksüel ilişkiler yaşama ve başkalarını sevmeye konusunda daha yetenekli olması gerektiğine inanmaktadır. Bu inancın altında yatan şey, kişinin başka birini sevebilmek için önce kendini sevmesi gerektiği varsayımdır (Dion ve Dion, 1988).

Düşük benlik saygısına sahip bireylerin, ilişki partnerleri arasında bağlanma ile ilgili kaygıyı artıran belirli olumsuz davranışlar (örneğin, çatışma durumlarında yakınlığı azaltmak ve partnerini küçümseme) sergilemeleri olasıdır (Murray, Rose, Bellavia, Holmes ve Kusche, 2002). Ya da başka bir deyişle, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, partnerlerinde güvenli bağlanmayı teşvik eden daha uyumlu kişilerarası davranışlar sergilemeleri mümkündür. Sonuç olarak, düşük benlik saygısına sahip bireyler, partnerlerinin kendilerini gördükleri gibi olumsuz gördüklerini varsayarlar (Murray ve diğerleri, 2000), bu da reddedilme ve aşırı güvence arama endişelerine yol açabilir (Shaver ve diğerleri, 2005), uzun vadede partnerin ilişkiye olan sevgisini ve bağlılığını azaltabilir (Starr ve Davila, 2008).

Erol ve Orth (2013) Aktör-partner karşılıklı bağımlılık modelini kullanarak beş bağımsız çift örneğinden elde edilen verilerle benlik saygısının ilişki doyumu üzerindeki aktör ve partner etkilerini incelemiştir. Araştırmanın sonucunu benlik saygısının bireyin kendi ilişki memnuniyetini (yani bir aktör etkisi) ve partnerinin ilişki memnuniyetini (yani bir partner etkisi) öngördüğünü ve partnerin benlik saygısının etkisini kontrol ettiğini göstermiştir. Benlik saygısının ilişki doyumu üzerindeki aktör ve partner etkilerinin olası bir aracılık mekanizması olarak incelendiğinde bağlanma ile ilgili kaygı ve kaçınmanın, benlik saygısının ilişki doyumu üzerindeki hem aktör hem de partner etkisine bağımsız olarak aracılık ettiğini göstermiştir.

Luciano ve diğerleri (2017) geç ergenler ve genç yetişkinlerden (toplam 9.069 kişi) oluşan geniş bir örnekleme yaptıkları ve analizlerin 3 yıllık bir süre boyunca 4

değerlendirmeye dayandığı boylamsal çalışmada, romantik ilişkiler alanındaki önemli geçişlerin (yani bir ilişkiye başlama, evlenme ve ayrılma) benlik saygısında değişikliklere yol açıp açmadığını test etmeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonucu ilişkiye başlamanın benlik saygısını artırdığını ve ilişki en az 1 yıl sürdüğünde benlik saygısındaki artışın devam ettiğini göstermiştir. Bir ilişkinin bitmesinin benlik saygısını azalttığı, ancak bu ayrılığın etkisi katılımcı bekar kalsa bile 1 yıl sonra kaybolduğuna ulaşılmıştır. Evlilik ise benlik saygısı üzerinde bir rol oynamamıştır. Aynı zamanda bir diğer bulgu, yüksek benlik saygısının bir ilişkinin başlangıcını, düşük benlik saygısının ise ilişkinin bitişini yordadığıdır. İlişki kalitesi, benlik saygısının ilişkinin bitmesi üzerindeki etkisine ve benlik saygısı üzerinde daha uzun ve kısa bir ilişkiye başlamanın etkisine aracılık etmiştir. Bununla birlikte 12 yıl boyunca çeşitli veri dalgalarıyla yapılan başka bir boylamsal çalışmada, benlik saygısı, önceki ilişki doyum düzeylerini kontrol ederek, ilişki doyumundaki artışları tutarlı bir şekilde öngörmüş; tersine, tatmin edici bir ilişki içinde olmak benlik saygısındaki artışı öngörmemiştir (Orth ve diğerleri, 2012).

Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikleri ve romantik ilişkiler arasındaki bağlantıya odaklanarak, nevrotikliğin ilişki doyumunu ile negatif bağlantılı olduğuna, dışa dönüklük, uyumluluk ve vicdanlılığın ise ilişki doyumunu ile pozitif ilişkili olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır (Dyrenforth, Kashy, Donnellan ve Lucas, 2010). ; Solomon ve Jackson, 2014). İlişki memnuniyeti ile en tutarlı şekilde bağlantılı olan Beş Büyük özellik nevrotiklik (Dyrenforth ve diğerleri, 2010; Karney ve Bradbury, 1995; Solomon ve Jackson, 2014). Örneğin, romantik ilişkiler üzerine yapılan araştırmalar, nevrotikliği yüksek bireylerin ilişkilerindeki belirsiz ipuçlarını daha olumsuz yorumladıklarını göstermektedir (Finn, Mitte ve Neyer, 2013). Ayrıca, uyumluluk, vicdanlılık ve dışa dönüklük, ilişki doyumunu ile pozitif olarak bağlantılıdır (Dyrenforth ve diğerleri, 2010). Son derece uyumlu, vicdanlı ve dışadönük kişiler, stresli durumlarla aktif olarak başa çıkma ve olumlu bir şekilde yeniden değerlendirme gibi uyarlanabilir başa çıkma stilleri gösterirler (Watson ve Hubbard, 1996).

Weidmann ve arkadaşlarının (2017) 237 heteroseksüel çiftin verilerini ve Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Aracılık Modeli'ni (APIMeM) kullanarak Beş Büyük özellik ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü inceledikleri çalışmalarında, bir kişinin nevrotikliği, uyumluluğu ve vicdanlılığının aynı anda kendi ilişki doyumuyla bağlantılı olduğuna, dışadönüklük ile ilişki doyumunu arasında doğrudan

bir bağlantı bulunamadığına, ayrıca deneyime açıklık ile ilişki doyumu arasındaki partner etkisi negatif olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benlik saygısının aracı rolü ile ilgili olarak sonuçlar, benlik saygısının tüm Büyük Beş Kişilik özelliğın ve ilişki doyumunun aktör etkilerine aracılık ettiğini göstermiştir. Nevrotizm, daha önceki araştırmalarla uyumlu olarak (Robins ve diğerleri, 2001) kişinin kendi benlik saygısı ile en güçlü şekilde ilişkiliydi, bunu dışa dönüklük, vicdanlılık ve uyumluluk izledi.

Çalışmanın ikinci kısmında boylamsal analizler için örnekleme temsil eden 141 çift iki yıl arayla katıldı. Sonuç olarak ilişki memnuniyetinin partnerin dışa dönüklüğünü öngördüğüne ulaşıldı. Bu partnerin memnuniyetinin, kişinin kendi sosyal yeterliliğine olan güvenini güçlendirmesi ve daha yüksek dışadönüklük düzeylerini teşvik eden olumlu etkiyi artırması ile açıklanmıştır. Ayrıca, benlik saygısının ilişki doyumu ve nevrotikliğin tahmininde önemli aktör dolaylı etkileri ortaya çıkmış, daha yüksek ilişki doyumunun eşzamanlı olarak daha yüksek benlik saygısı ile bağlantılı olduğu, bu durumun da iki yıl sonra daha düşük nevrotikliği öngördüğüne ulaşılmıştır.

Bilinçli Farkındalık

Kabat-Zinn (1993) ve Welwood (1996), farkındalığın ilişkilerde uyum, bağlantı ve yakınlığı teşvik ettiğini öne sürmüşlerdir. Kabat-Zinn (1993) ayrıca, farkındalığın insanları stresli olaylara tehditler yerine zorluklar olarak yaklaşma konusunda gelişmiş bir yetenek deneyimlemeye yönlendirdiğini teorileştirmiştir.

Carson ve ark. (2004), belirli bir günde daha fazla dikkatlilik uygulamasının, ilişki mutluluğunu, stresle başa çıkma etkinliğini ve ilişkiye özgü ve genel stresi azaltacağını öngörmüştür. Araştırmalar, partnerlerin genellikle kişisel bir romantik ideal doğrultusunda birbirlerini değiştirmeye çalıştıklarını göstermektedir (Overall ve diğerleri 2006). Başarılı olursa, bir partneri değiştirme girişimleri her iki partnerin de ilişki memnuniyetine katkıda bulunabilir. Ancak, düzenleme girişimleri genellikle değişime yol açmaz ve aslında her iki taraf için de ilişki memnuniyetini baltalayabilir (Overall ve diğerleri 2006). Örneğin, başarısız olan partneri değiştirme girişimleri, kusurların belirginliğini artırır ve değişim girişiminin hedefi olan partner, onay eksikliği yaşayabilir (Kappen ve diğerleri, 2018).

Bir partneri değiştirmek istemek yerine, çiftler, partnerin daha az ideal özelliklere sahip olduğunu kabul ederek, partnerin kabulünden faydalanabilirler. Partner kabulü, partneri değiştirme dürtüsü hissetmeden bir partnerin potansiyel kusurlarını kabul etme

yeteneği ve istekliliği olarak burada kavramsallaştırılmıştır (Karremans ve diğerleri, 2017).

Kappen ve arkadaşları (2018) üç çalışma olarak yürüttükleri araştırmalarında sürekli bilinçli farkındalığın, partner kabulü ile pozitif olarak ilişkili olup olmadığı ve partner kabulünün, sürekli dikkatlilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi açıklayıp açıklamadığı araştırmıştır. Mevcut bulgular, sürekli bilinçli farkındalığın, romantik bir partnerin eksikliklerine karşı kabul edici bir duruşla ilişkili olduğunu, her üç çalışmadan elde edilen veriler, sürekli dikkatlilik ile ortak kabulü arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Shapiro, Schwartz ve Bonner (1998), artan farkındalık düzeylerinin, özellikle ilişkilerin sürdürülmesini etkilemesi, olumlu uyarlanabilir davranışları öngörmesi ve nihayetinde ilişki doyumuna yol açması muhtemel bir özellik olan, kendinden bildirilen empatide bir artış ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Davis ve Oathout, 1987, 1992; Hansson, Jones ve Carpenter, 1984). Farkındalık ve olumlu duygulanım arasındaki pozitif ilişki ve olumsuz duygulanım ile ters ilişki, romantik bir birliktelikteki farkındalık sahibi bireylerin, çift uyumsuzluğu ve dağılmayı öngören olumsuz duygulanımların orantısız baskınlığını deneyimleme olasılıklarının daha düşük olabileceğini düşündürmektedir (Carrere ve Gottman, 1999; Gottman ve Levenson, 1992). Reiter (2003), bilinçli farkındalığın romantik çiftlerde yakınlık ve yatırım ile pozitif, partnere endişeli/ikircikli bağlanma ile ters orantılı olduğunu bulmuştur.

Duygusal Zeka

Duygusal zeka, partnerler arasında daha iyi iletişim ve işbirliği yapma ve çatışmayı başarılı bir şekilde çözme yeteneği ile ilişkilendirilmektedir (Hajihassani ve Sim, 2018; Pollock ve diğerleri, 2017). Duygusal zekası yüksek olan bireyler, empatik bakış açısı sergilemede daha iyidir ve partnerleriyle çalışırken daha fazla işbirliği göstermektedirler (Schutte ve diğerleri, 2001). Bu beceriler (yani, iletişim, çatışma çözme, bakış açısı alma, işbirliği) uyarlanabilirdir ve ilişki memnuniyetini kolaylaştırdığı gözlenmiştir (Bannon ve diğerleri, 2020; Kimmes ve diğerleri, 2014; Long ve Andrews, 1990; Peltz ve diğerleri, 2018; Taggart ve diğerleri, 2019).

Benzer duygusal zeka seviyelerine sahip heteroseksüel çiftler, duygusal zeka seviyeleri arasında hiçbir benzerlik görmeyen çiftlere göre ilişkilerinden tipik olarak daha fazla tatmin olurlar (Smith, Heaven ve Ciarrochi, 2008). Kadınların duygusal zekası, hem

kendilerinde hem de partnerlerinde romantik ilişki doyumu ile pozitif olarak ilişkilendirilmiştir (Hajihassani ve Sim, 2018).

Duyguların farkında olmak kadar onları ifade edebilmek de ilişki doyumunu yüksek tutmada önemlidir. Campbell ve Snow (1992), duygularını ifade etmekte güçlük çeken, iş ve ev ilişkileri arasındaki çatışmayı yaşayan evli erkeklerin daha düşük düzeyde ilişki doyumu bildirdiklerini bulmuşlardır. Sharpe ve diğerleri (1995), duygularını ifade etmekte güçlük çeken erkeklerin ilişkilerinden daha az memnun olduklarını bildirmektedirler.

Öz yeterlilik

İlişki çatışmasını çözme konusunda yeterli hissetmenin ilişki doyumu ile pozitif olarak ilişkili olduğuna dair kanıtlar vardır (Eğeci ve Gençöz, 2006; Fincham, Harold ve Gano Phillips, 2000). İyi bir ilişki partneri olabileceklerine inanan bireyler, daha büyük ilişki başarısı beklentileri ve daha düşük düzeyde ilişki kaygısı bildirmektedir (Riggio ve diğerleri, 2011)

Weiser ve Weigel (2016) devam etmekte olan romantik ilişkisi bulunan 187 kişilik örneklemle, ilişkiyi sürdürme davranışlarının (pozitiflik, açıklık, güvenceler, ortak bağlar, görevleri paylaşma) romantik ilişkilerde öz-yeterlik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini araştırdıkları çalışmalarında, ilişkiyi sürdürme davranışlarının öz-yeterlik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğine ulaşmışlardır. Buradan da iyi bir ilişki partneri olabileceklerine inanan insanlar, aslında tatmin edici bir romantik ilişki yaratan davranışları sergiliyor gibi görüldüğü sonucuna varılmıştır.

Ogan ve Soysal (2022) üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeylerinin, ilişkileri sürdürme stratejilerini yordama gücünü belirlemek üzere 406 üniversite öğrencisinden toplanan veriyle yapılmış araştırmanın sonucunda romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişki sürdürme stratejilerine yönelik toplam varyansın %53.3'ünü açıkladığına ve ilişki sürdürme stratejilerinin en güçlü yordayıcısının romantik ilişki doyumu olduğuna ulaşılmıştır.

Utancı

Baker ve McNulty (2010) utangaç bireylerin ilişkilerinde düşük öz-yeterlik seviyelerine sahip olduklarını ve bunun da daha fazla evlilik sorunlarına yol açtığını

keşfettiler. Endişeli-utangaçlık, daha düşük kaliteli romantik ilişkiler (Nelson ve diğerleri, 2008), daha düşük yakınlık seviyeleri (Wenzel, 2001), erkekler için daha az evlilik istikrarı (Caspi, Elder ve Bem, 1988) ve evliliklerinde daha düşük memnuniyet seviyeleri ve daha yüksek problemler/sıkıntı seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir (Baker ve McNulty, 2010; Filsinger ve Wilson, 1983).

Tackett ve arkadaşları (2013) yaklaşık 15.000 çiftten oluşan bir örnekleme yaptıkları çalışmada romantik ilişkilerde utangaçlık ve ilişki doyumu arasındaki doğrudan bağlantıyı ve utangaçlık ve ilişki doyumu arasında benlik saygısının olası aracı rolünü incelemiştir. Çalışmanın sonucunda cinsiyetten bağımsız olarak, partnerlerin utangaçlık derecelerinin, ilişki doyumu ile negatif ilişkili olduğuna ulaşılmıştır. Çalışmanın ikinci amacı olan, utangaçlık ve ilişki doyumu arasında benlik saygısının aracı rolünü incelendiğinde, algılanan partner utangaçlığı ve düşük kaliteli ilişkiler arasında benlik saygısının aracı rolünün olduğuna ulaşılarak literatüre önemli bir katkı sağlanmıştır.

2.1.1.2.2. İlişki Doyumuna İlişkin Diğer Değişkenler

Bireyin ilişkiden elde ettiği doyum sadece bireysel faktörlerden etkilanmemektedir. Bu bölümde ilişki doyumunu etkileyen diğer değişkenler açıklanacaktır.

Cinsiyet

Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek ilişki doyumu deneyimleyebilecekleri öne sürülmüştür (Fowers, 1991). Kadınlar ise kendi ilişki doyumlarını duygusal dışavurumları ile partnerlerinin kendilerini ne kadar destekledikleri ve ilişkileri hakkında partnerleri ile ne kadar iletişim halinde olduklarına bağlamaktadır (Bradbury, Campbell ve Fincham, 1995; Harper ve Elliott, 1988). Bundan dolayı partnerlerin birbirlerinin duygusallıklarını artırmaları ve eşlerine destek vermeleri hem erkekler hem de kadınların yüksekdüzeyde ilişki doyumu yaşamalarına yardımcı olabileceği vurgulanmaktadır (Holm, Werner-Wilson, Cook ve Berger, 2001).

Lavelekar ve diğerlerinin (2007) kadın ve erkeklerin ilişki doyumu üzerine yaptıkları çalışmada erkeklerin romantik ilişki doyumlarının; cinsel tatmin, anlaşılabilirlik hissi ve partnerlerinin ilişkilerine sadık olduğuna inandıklarında yüksek olduğuna ulaşılırken, kadınların eşlerinden psikolojik destek aldıklarında, partnerlerinin beğenilerini kazandıklarında, sadık olduklarını hissettiklerinde ve partnerlerine karşı

duygusal bağıllık hissettiklerinde daha fazla romantik ilişki doyumu deneyimlediklerine ulaşılmıştır.

Cinsiyet rolleri

Ickes ve Barnes (1978), erkekler ve kadınlar tarafından geleneksel cinsiyet rollerinin hayata geçirilmesinin ilişkilerinde uyumsuzluğa katkıda bulunduğuna dair ilk kesin kanıtı sağladı. Critelli, Myers ve Loos (1986), geleneksel olmayan cinsiyet rollerine sahip erkeklerin, erkeksi erkeklerden daha yakınlık ve eşlerine saygı konusunda daha yüksek puan aldığını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Antill (1983), eşi yüksek kadınlık puanı aldığında, her bir eşin-erkek veya kadın- mutluluğunun daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ickes (1984), yakın ilişkilerde çiftlerin deneyimlediği tatmin derecesinin, partnerlerini besleyici, duygusal olarak duyarlı ve destekleyici (yani, yüksek kadınsı özelliklerde) olarak algılama derecesine göre doğrudan değişeceği sonucuna varmıştır.

Toplumsal cinsiyet rolleri, tutum ve davranışları yönlendiren kadın ve erkek kimlikleriyle ilişkili kurallar ve beklentiler olarak tanımlanabilir (Eagly ve Wood, 1999). Bu farklı cinsiyet rolleri ve sosyalleşme deneyimlerinin bir sonucu olarak kadın ve erkek davranışlarında farklılık gösterir (Wood ve Eagly, 2002). Erkeklik genellikle araçsal bir yönelimle (örn., egemenlik, saldırganlık ve başarı) ve kadınlık, dışavurumcu bir yönelimle (örn., saygı, şefkat ve bağıllık) ilişkilendirilmiştir (Bem, 1974; Williams ve Best, 1982).

Erkeklik ve kadınlığın romantik ilişki doyumunu etkilediğine inanılmaktadır (Jones ve Cunningham, 1996). Erkeklik ve kadınlık arasındaki farklar muhtemelen ilişki doyumuyla ilişkilidir, çünkü iyi iletişim ve destek gibi kadınlığın belirgin özelliklerinin, muhtemelen memnuniyeti azaltan saldırgan ve baskın olma gibi erkekliğin belirgin özelliklerinin aksine yakın ilişkilerdeki memnuniyeti desteklediğine inanılır. (Lueken, 2005).

Rochlen ve Mahalik (2004) 175 kadın ile yaptıkları çalışmada, kadınların partnerlerinde algıladıkları cinsiyet rolü çatışması ile ilişkilerinde hissettikleri doyum ve iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda romantik partnerlerini başarı, güç ve rekabette daha yüksek puanda ve duygularını ifade etmekte güçlük çekmek gibi kısıtlayıcı duygusallık davranışında daha düşük puanda algılayan kadınların daha yüksek düzeyde depresyon ve kaygı gösterdiğine ulaşılmıştır. Aynı zamanda partnerlerinin başarı, güç ve rekabet ve kısıtlayıcı duygusallık konularında daha düşük puanda algılayan kadınların daha fazla ilişki doyumu yaşadıklarına ulaşılmıştır.

İlişki İnançları

Olumlu duygulanım ve ortak odaklı düşünme, ilişki doyumu ile ilişkilendirilmiştir (Cate ve diğerleri, 1995).İdealleştirme ya da olumlu yanılsama, bireyler genellikle eşlerinin güçlü yanlarını abartarak (örneğin, fiziksel çekiciliği abartarak) ya da seçici olarak başkalarının olumsuz yönleriyle ilgilenerek kendi ideallerini eşlerine yansıttıklarında ortaya çıkmaktadır (Murray, Holmes ve Griffin, 1996a, 1996b).Çalışmalar arasında, olumlu yüklemeler daha yüksek düzeyde ilişki doyumu (Bradbury ve Fincham, 1990), mutluluk (Friesen, Fletcher ve Genel, 2005), aşk (Fletcher, Fincham, Cramer ve Heron, 1987) ve bağlılık (Bradbury ve Fincham, 1990) ile ilişkilendirilmiştir. Murray ve arkadaşlarına (1996) göre partnere olumlu bakmak, yakın ilişkileri tatmin etmek için hayati bir özellik olarak açıklanmaktadır.

Stackert ve Bursik (2003) tarafından yapılan çalışmada, 118 erkek ve kız üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme yetişkin bağlanma stilineki bireysel farklılıkların genç yetişkin romantik ilişkileri bağlamında irrasyonel inançlarla nasıl ilişkili olduğunu incelenmiştir. Sonuçlar, güvensiz bireylerin (kaygılı-kararsız veya kaçınan) güvenli bir yetişkin bağlanma stiline sahip olanlardan önemli ölçüde daha fazla ilişkiye özgü mantıksız inançları desteklediğini göstermiştir. Ayrıca, güvenli bağlanan katılımcıların, güvensiz bağlanma stiline sahip her iki katılımcı grubuna göre daha yüksek düzeyde bir ilişki doyumuna sahip olduğuna ulaşılmıştır. Son olarak işlevsel olmayan ilişki inançları ile her iki cinsiyet için de ilişki doyumu arasında önemli negatif korelasyonlar ortaya koyulmuştur. Kadınların, anlaşmazlığın yıkıcı olduğu ve eşlerin değişmeyeceği konusunda daha fazla irrasyonel inancı bulunurken erkeklerin ise, ilişkilerinde cinsel mükemmeliyetçiliğe ilişkin daha fazla irrasyonel inancı olduğuna ulaşılmıştır.

Kültür

Birey toplumun içine doğmaktadır ve toplumdan ayrı düşünülemez. Kolektivist kültürler, bağlam ve statüye bağlı olarak duyguların ifadesine daha az katı normların uygulandığı bireyci kültürlerin aksine, uyum ve bağlılığı korumak için olumsuz duyguların ifadesi hakkında daha katı normlara sahiptir (Matsumoto, 1990, 1991; Matsumoto ve diğerleri., 2008). Bu nedenle, toplulukçu kültürlerin üyelerinin, bireyci

kültürlerin üyelerine kıyasla kaçınma (yakınlık ve yakınlıktan rahatsızlık duyma) ifade etme olasılıklarının daha yüksek olduğuna inanılmaktadır. Kolektivist kültürlerin üyelerinin, uyum ve kaynaşmaya meydan okuyabilecek tartışma riskini en aza indirmek için çok yakın olmaktan kaçınmaları daha olasıdır. Kolektivist kültürlerin üyeleri, grup üyelerine bireyci kültürlerin üyelerinden daha fazla bağlıdır; bu nedenle, kolektivist kültürlerin üyeleri, bireysel kültürlerin üyelerine kıyasla terk edilme konusunda daha endişeli olabilmektedir (Fujimoto ve Härtel, 2006; Yao, Fang, Zhu ve Zuroff, 2009).

Çift terapistlerinin kültürel farkındalıkları ele alan çalışmaların arttırılmasına ihtiyacı olduğu görülmektedir (Bhugra ve De Silva, 2000).İlişkilerdeki kültürel farklılığı ele alan Celenk ve diğerlerinin (2011) yaptığı çalışmada hepsi romantik ilişkiler içinde olan 150 İngiliz ve 170 Türk yetişkin arasında ilişki memnuniyetini anlamak için üç teoriyi (yetişkin bağlanma, özerklik/bağılılık ve cinsiyet rolleri) test edilmiş ve çalışmanın sonucunda; Türk katılımcılar ilişki doyumu ve özerklik konusunda daha düşük puan alırken, İngiliz katılımcılar kaçınma ve ilişki kurma konusunda daha düşük puan aldığına ulaşılmıştır. Aynı zamanda çalışmada beklenenin aksine, İngiliz katılımcıların cinsiyet rolü farklılıklarının (erkeklik ve kadınlık arasındaki farklar) Türk katılımcılardan çok daha küçük olmadığı bulunmuştur.

2.1.1.3. Yatırım Modeli

Yatırım Modeli temelini Sosyal Mübadele Kuramları içindeki Karşılıklı Bağımlılık Kuramı'ndan almaktadır. Karşılıklı Bağımlılık Teorisi, bir ilişkide kalma eğilimini analiz etmek için karşılıklı bağımlılık yapılarını kullanır (Kelley, 1979; Kelley ve Thibaut, 1978; Thibaut ve Kelley, 1959).

Karşılıklı bağımlılık, partnerlerin karşılıklı olarak ne ölçüde tek taraflı bağımlı olduklarını veya partnerlerin birbirine aynı derecede ihtiyaç duyma derecesini ifade eder (Rusbult ve diğerleri, 1999). Bağımlılık, partnerin tek taraflı olarak bireyin iyi ve kötü sonuçlardan hoşlanıp hoşlanmadığını belirleyebilme derecesi ile tanımlanır (Rusbult ve diğerleri, 1999).Bağımlılık derecesi, her bireyin refahının partnerin davranışına ne ölçüde bağlı olduğunu veya her bireyin partnere ne ölçüde "ihtiyaç duyduğunu" ifade etmektedir (Rusbult ve diğerleri, 1998).

Karşılıklı Bağımlılık Teorisi, bir ilişkiye bağımlılığın, bir kişinin belirli bir partnerle devam etmek istediği ölçüde (yani, memnuniyet düzeyi yüksekse) ve bireyin o partnerle devam etmekten başka seçeneği olmadığı ölçüde (yani, alternatifler zayıfsa)

daha fazla olduğunu öne sürer (Rusbult ve diğerleri, 1998). Karşılıklı bağımlılık perspektifinden bakıldığında, alternatiflerin düşük kalitesi, mevcut bir ilişkiye daha fazla bağımlılık ile ilişkilidir (Rusbult, 1983).

Karşılıklı bağımlılık teorisinde olduğu gibi, yatırım modeli de ilişkilerin iki önemli özelliği arasında ayırım yapmaktadır. Bu özelliklerden ilki olan doyum; kişinin ilişkisine yönelik pozitif bir etki almasıyken, ikinci özellik olan bağlılık; bir ilişkiyi sürdürme ve ona psikolojik olarak "bağlı" hissetme eğilimi anlamına gelmektedir (Rusbult, 1983). Yatırım modeline göre, bir ilişkiye bağlı olmanın üçüncü yolu, ilişkiye çok sayıda kaynak yatırımı yapmaktır. İçsel ve dışsal olmak üzere iki genel yatırım kategorisi bulunmaktadır. İçsel yatırımlar, zaman, duygusal çaba veya kendini açma gibi doğrudan ilişkiye konulan kaynaklardan oluşmaktadır. Dışsal yatırım ise, mevcut dış kaynaklar ilişkiyle ayrılmaz bir şekilde bağlantılı hale geldiğinde ortaya çıkmaktadır (örneğin, ortak arkadaşlar, paylaşılan hatıralar veya maddi mülkiyet, ilişki ile benzersiz bir şekilde ilişkili faaliyetler/kişiler/nesneler/olaylar). Yatırım yapılan kaynaklar ayrıca ödüllendirici veya maliyetli olabilmektedir; örneğin, paylaşılan anılar veya ortak arkadaşlar ödül olarak hizmet edebilirken, duygusal çaba veya parasal yatırımlar maliyetli olabilmektedir (Rusbult, 1983).

Karşılıklı bağımlılık teorisini takiben, yatırım modeli, bireylerin yüksek ödüller ve düşük maliyetler sağlamaya devam ettikleri, genelleştirilmiş beklentilerini veya karşılaştırma düzeylerini aştıkları ölçüde ilişkilerinden daha memnun olmaları gerektiğini savunur. Böylece, bireyler nadiren tartıştıkları (yani, birkaç maliyete katlandıkları) romantik partnerleriyle pek çok ortak ilgiyi paylaşıyorlarsa (yani, çok sayıda ödül alıyorlarsa) ve daha genel olarak romantik ilişkilerinden çok az şey bekliyorlarsa (yani, düşük bir karşılaştırma düzeyine sahiplerse) o zaman ilişkilerinden memnun olmalıdırlar. Bireyler ilişkilerinden nispeten memnun değillerse (yani düşük memnuniyet yaşıyorlarsa) ve tek başlarına zaman geçirmekten gerçekten hoşlanıyorlarsa (yani iyi bir alternatifte sahiplerse), ilişkilerini sürdürmeye daha az bağlı olmaktadır (Rusbult, 1983).

Yatırım modeli, ilişki bağlılığını anlamak için bir çerçeve çizer (Rusbult, 1980, 1983). Model, bu üç değişkenin; tatminin, alternatiflerin ve yatırımların bağlılığı öngördüğünü varsaymaktadır (Rusbult, 1980). Bağlılık, sonuçların beklentileri karşılaması veya aşması (örneğin, yüksek memnuniyet), diğer ilişkilerden istenen sonuçların elde edilememesi (örneğin, düşük alternatifler) ve/veya ilişki sona ererse sonuçların kaybedilmesi nedeniyle bir ilişkiyi sürdürme motivasyonudur. Yatırım yapılan kaynaklar bağlılığı artırır, çünkü yatırım eylemi bir ilişkiyi bitirmenin maliyetini artırır

ve devam etmek için güçlü bir psikolojik teşvik görevi görür (Rusbult ve diğerleri, 1998). Yatırım modeline göre, yüksek tatmin seviyeleri, düşük algılanan alternatif kalitesi ve ilişkiye yapılan yüksek miktarda yatırım, yüksek ilişkiyel bağıllığı öngörür ve bu da bireyleri ilişkiyi sürdürmeye ve devam ettirmeye motive eder (Rusbult ve diğerleri, 1986).

2.1.1.3.1. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme

İlişkinin uzunluğu ile ilişki tatmini arasındaki ilişki oldukça karmaşık olsa da, kendi başına bir ilişkinin uzunluğunun ondan elde edilen tatmini etkilemesi muhtemeldir. Örneğin, evlilik doyumu ilişki uzunluğu arttıkça azalabilir (Karney ve Bradbury, 1995), bazı çiftler için düşebilir, ancak diğerleri için yüksek ve sabit kalabilir (Williamson ve Lavner, 2020).

Partnerlerin ilişkilerini sürdürebilmelerinin birincil yolu, ilişkilerine yönelik olası tehditleri (örneğin, alternatif ortaklar) azaltmaktır. Rusbult, Olsen, Davis ve Hannon'a (2001) göre bireyler, azaltma süreci yoluyla potansiyel alternatif partnerlerin çekiciliğini en aza indirebilir. Bireyleri alternatiflere olan ilgiyi en aza indirmeye zorlamak, aldatmaya yönelik olumlu tutumları artırır ve alternatiflere ilişkin uzun süreli hafızayı geliştirir (DeWall, Maner, Deckman ve Rouby, 2011).

Karşılıklı Bağımlılık Teorisine göre, bağımlılık mevcut alternatiflerin kalitesinden de etkilenir. Alternatiflerin kalitesi, bir ilişki için mevcut en iyi alternatifin algılanan arzu edilebilirliğini ifade eder. Alternatiflerin kalitesi, bireyin en önemli ihtiyaçlarının mevcut ilişkinin “dışında” – belirli bir alternatif katılımında, daha geniş uygun kişiler tarafından, arkadaşlar ve aile üyeleri tarafından veya kişinin kendi başına ne ölçüde etkin bir şekilde karşılanabileceğine bağlıdır.

Bağıllık, kısmen ilişkinin sonuç değerinin bir fonksiyonudur ve bireyin mevcut en iyi alternatifinin sonuç değeri, ister yalnızlık ister alternatif bir birliktelik olsun, ilişkisine yönelik mevcut en iyi alternatifin kalitesini temsil eder. En iyi alternatifle ilişkili ödüller arttıkça, maliyetleri azaldıkça ve karşılaştırma düzeyi azaldıkça birey alternatifleri daha olumlu değerlendirmelidir.

Bilişsel profesyonel ilişki sürdürme mekanizmaları, partnerlerin çekici alternatiflerin tehdidiyle başa çıkmasına yardımcı olabilir. Gerçekten de, alternatiflerin niteliği üzerine yapılan araştırmalar, ilgili bireylerin mevcut alternatifleri bilişsel olarak küçümsemeye meyilli olduklarını göstermektedir. Örneğin, kendini adanmış bireyler,

alternatiflerin incelikli olumsuz niteliklere sahip olduğuna inanmaya başlayabilirler veya alternatif partnerlerin yeteneklerini en aza indirebilirler (örneğin, "Bahse girerim mizah anlayışı yoktur") (Johnson ve Rusbult, 1989; Simpson, Gangestad, ve Lerma, 1990). Ayrıca, bireylerin mevcut ilişkilerine daha fazla bağlı oldukları ölçüde, alternatifleri küçümseme eğilimi daha fazladır (Johnson ve Rusbult, 1989).

2.1.1.3.2. İlişki yatırımı

Yatırım modeli, bağlılığın sadece mevcut ilişki ve alternatifin sonuç değerlerinden değil, aynı zamanda yatırım büyüklüğünden de etkilendiğini belirtmektedir. Bağlılık, kısmen zamanın geçmesiyle artar, çünkü bir ilişkiye “konulan” kaynaklar, ilişkiden çekilme maliyetlerini artırır. Yatırımlar iki türlü olabilir. Dışsal yatırımlar, daha önce konuyla ilgisi olmayan çıkarlar mevcut davranışla bağlantılı olduğunda ortaya çıkar. Örneğin, bir kişinin evi ve mevcut ilişkisi başlangıçta ilişkilendirilmemiş olabilir. Ancak, mevcut partneri ile olan ilişkisinin bozulmasının evini kaybetmesine neden olacağına inanıyorsa, bağlılığı arttırılmalı ve bireyin ilişkiden ayrılma olasılığı daha az olmalıdır. Zaman, duygusal katılım, kendini ifşa etme, para vb. gibi kaynakların içsel yatırımı da bağlılığı arttırmalıdır. Her iki tür yatırım da taşınabilir olmadığından ve ilişkinin sona ermesiyle kaybedileceğinden, yatırım yapan kişinin devam eden birlikteliğinden ayrılma olasılığı daha düşük olmalıdır (Rusbult, 1980).

Yatırım modelinin temel ilkesi, tatmin, alternatifler ve yatırımların ilişki bağlılığının temelleri olduğudur (Rusbult, 1983). Bu nedenle, ilişki daha “değerli” hale geldikçe (veya daha az maliyetle ödüllendirici hale geldikçe), alternatiflerin kalitesi azaldıkça ve bireyin birliğe yaptığı yatırımın büyüklüğü arttıkça bağlılık artmalıdır.

Bir ilişkinin başlangıcında, bireyler en iyi benliklerini göstermek için çok çabalayabilirler ve eşleri, ortaya çıkan hataları (veya sorunları) görmezden gelmekte cömert olabilir. Bununla birlikte, katılımın sonraki aşamalarında kişiler daha fazla rahatlayabilir, gerçek, kusurlu benliklerinin ortaya çıkmasına izin verebilir ve ortakları ilişkiye daha gerçekçi bir bakış açısı benimseyebilir (Rusbult, 1983). İlişkiye dair olumsuz beklentiler, daha düşük ilişki ödülleri ve daha yüksek maliyetlerin yanı sıra, ilişkiyi teşvik edici hedefler ve motivasyonlar geliştirme yeteneğinin azalmasıyla ilişkilendirilecektir. Karşılıklı bağımlılık teorisine göre, düşük ödüller ve yüksek maliyetler ile birlikte daha fazla kendine odaklı hedefler ve motivasyonlar, daha yüksek kaygı veya kaçınma olanlarda daha düşük ilişki sonuçları ve azalan tatmin ile

sonuçlanacaktır. Bu öngörüü destekler şekilde, önceki araştırmalar kaçınma ve kaygı boyutlarının ilişki doyumu ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur (Pistole ve diğerleri, 1995; Saavedra ve diğerleri, 2010)

Kaçınan bireyler, ilişkiye bağımlılığı en aza indirmek için bir ilişkiye yatırım yapmaya daha az istekli olmalıdır (Pistole ve diğerleri, 1995). Dolayısıyla kaçınmanın, romantik bir ilişkiye yatırım yapmakla olumsuz olarak ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Kaygılı bireyler, bir partnerle daha fazla yakınlık isterler (Mikulincer ve Shaver, 2003). Kaygılı bireylerin yakınlaşma arzusu, kaygının yatırımlar ile olumlu yönde ilişkili olacağı öngörüsüne yol açmaktadır.

Yatırım modeline göre ilişki bağlılığını yükselten 3 durum bulunmaktadır. Bunlardan ilki; ilişki kişinin yakınlık, arkadaşlık, cinsellik gibi ihtiyaçlarını karşılayarak doyumunu yükseltiyorsa, ikincisi; kişi ihtiyaçlarını ilişki dışında karşılayamıyor ve alternatiflerinin kalitesini düşük buluyorsa, üçüncüsü; kişinin ilişkisine yapmış olduğu yatırım yüksekse ve ilişkisi hayatının önemli alanlarıyla bağlantılı hale geldiyse (sosyal ağ, varlıklar gibi) ilişkisine olan bağlılığı yüksek olacaktır (Rusbult, 1983; Rusbult, Drigotas ve Verette, 1994).

2.1.2. Benlik Saygısı

2.1.2.1. Benlik Kavramı

Benlik, dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içerisinde gelişim seyri göstermektedir. Ergenlik, çocuklukla erişkinlik arasında yer alan, gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemidir (Balat ve Akman, 2004). Aynı zamanda ergenlik, bireyin tuğlalarını tek tek dizerek oluşturduğu kimliğinin inşaatında çalıştığı dönemdir. Başkalarıyla kurduğumuz etkileşim ve kendimizle yapığımız iç diyaloglar sonucunda her şey yolunda gittiğinde kapsayıcı benlik kavramı oluşmaktadır. Kapsayıcı benlik kavramı oluşmadığında olumlu benlik gelişemediğinden uyumsuz sonuçlar meydana gelmektedir (Gander ve Gardiner, 1995).

Benlik kavramı yerine literatürde “kendilik”, “öz-değer”, “benlik tasarımı”, “öz”,” gibi kavramlar da kullanılmaktadır. Benlik bireyin çevresiyle olan etkileşimi sonucunda elde ettiği kişisel duygu, değer ve kavramlar sistemi olarak tanımlanmaktadır (Tan, 1970). Yörükoğlu (2004) ise benlik kavramını insanın kendini algılayış ve kavrayış biçimi olarak açıklamaktadır.

Rosenberg (1979) benliği özne olarak değil nesne olarak ele almıştır. Benlik kavramını, bir nesne olarak benliğe ilişkin bireyin düşünce ve duygularının toplamı olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg 1986). Benlik, kişinin kendine ve başkalarına yönelik davranışlarını düzenlemesini sağlayan, bireyi harekete geçiren dinamik ve zihinsel bir sistemdir (Gerring ve Zimbardo, 2012). Benlik kavramı bilinçdışı unsurlar içermesine rağmen, öncelikle bireyin fenomenal dünyasında yer alır (Snygg ve Combs 1949; Wylie 1979). Doğrudan farkındalıkta mevcut olan ya da Rogers'ın (1951) terimleriyle "farkındalığa erişilebilen" unsurlardan oluşmaktadır.

Psikoloji için benlik kavramı, bireysel bilişin önemli bir bileşenidir (Markus ve Zajonc 1985). Sosyoloji için hem toplumsal bir ürün hem de toplumsal bir güçtür (Kaplan 1986). Psikanaliz içinse psikolojik stres ve çatışma kaynağıdır (Erikson 1968).

Benlik kavramı üzerine sosyolojik araştırmaların kavramsal temeli 1902 yılında Cooley tarafından atılmıştır. Cooley'e (1902) göre benlik çocukluk döneminde oluşmakta ve toplumsallaşma ile gelişmektedir. Çocuğun benliğini başkalarının onun hakkında ne düşündüğü belirlemektedir. Aynı zamanda Cooley (1902) "ayna benlik" benlik metaforunu ortaya koymuştur. Bu metafor, benlik kavramının sosyal etkileşimin bir ürünü olduğu ve toplum ile benliğin ikiz doğduğunu vurgulamıştır. Ayna benlik teorisi, bireylerin kendilerini başkalarının perspektifinden gördüklerini ve bu algıları var olan benlik kavramlarına entegre ettiklerini varsaymaktadır (Cooley, 1902; Mead, 1934). Ayna benlik hem "kişinin kendi hakkındaki görüşlerini" hem de "başkalarının kendisi ile ilgili görüşlerine yönelik algısını" kapsamaktadır (Rosenberg, 1989).

Psikoloji biliminde benlik kavramının ilk olarak ele alınışı William James'in The Principles of Psychology (1952/1891) adlı eseriyle başlamaktadır. James (1950) bu eserinde, benliğin 'bilen benlik (self as knower)' ve 'bilinen benlik (self as known)' olarak iki boyuta düşünülmesini, bilimin konusunun ise bilinen benlik olması gerektiğini ifade etmektedir. James benliği, genel anlamıyla kişinin kendine söyleyebileceği her şeyin toplamı olarak tanımlamıştır (Akt: Bacanlı, 1997). James (1950) göre kişinin kendisi benlik kavramını oluşturmaktadır. Bilen benliği aktör ya da bilen kişi olarak tanımlarken bilinen benliği nesnel olarak bilinen şeylerin deneysel bir bütünlüğü, bir kişinin bilgisinin nesnesi olarak tanımlamıştır. Birey, yapmak zorunda olduğu farklı toplumsal rollerle uyuşan çoklu bilinen benlikler yaratmaktadır (James, 1890). Bilen benlik, bilinen benliğin farkına varmakta, benliğin faaliyetleri hakkında yorumlamalar yapmakta ve zaman içinde bilinen benliğin ne ölçüde süreklilik gösterdiğini değerlendirmektedir.

Psikanalizin büyük ölçüde benlik kavramına kayıtsız kaldığı görülmektedir. Psikanalitik literatürde benlik kavramı kişilik bozuklukları ile açıklanmaktadır. Psikanalizin benlik kavramı fenomenlerini (kendilik imajı, benlik saygısı, kimlik vb.) büyük ölçüde görmezden gelmesinin nedeni, bunların alakasız olmaları değil, baskın Freudyen paradigmaya rahatça uymamalarından kaynaklanmaktadır (Rosenberg, 1989). Bireyin kendini tanıması yaklaşık 15-18 aylık olana kadar ortaya çıkmamaktadır (Lewis ve Brooks-Gunn 1979). İlk yıllar boyunca, çocuğun dikkati kendisinden çok dış dünyaya odaklanır (Piaget 1928; Rosenberg 1986b). Benlik saygısı kavramı da yaklaşık 8 yaşına kadar ortaya çıkmamaktadır (Harter 1985). Freudyen teori, benlik kavramının etkisinin en düşük olduğu zamandaki yaşam zamanına (0-6 yaş) odaklanmaktadır. Benlik kavramının Freud'un dikkatini verdiği ana kavram olmaması bu nedenle şaşırtıcı değildir (Rosenberg, 1989).

Freud geliştirmiş olduğu Psikanalitik Kuramı'nda benliği; id, ego ve süperegö olarak adlandırdığı yapısal modeli çerçevesinde incelemiştir. Yapısal modelde ego kişiliğin bilinçli yanı olarak benlik kavramına karşılık gelmektedir. Doğuştan gelen ve hazzı odak noktasına alan id ise alt benlik olarak tanımlanmaktadır. Benliğin en son gelişen kısmını ise üst benlik yani süper ego oluşturmaktadır. Bireyin içinde yaşadığı toplumun kurallarına göre şekillenmesini sağlayarak bireyle çevre arasında köprü kurmaktadır. Freud'un psikanalitik kuramında ego, id ve süperegö arasında denge sağlamaya çalışan bir yapıdır (Geçtan, 2006).

Fenomenolojik Yaklaşım'ın kurucusu olan Rogers'ın en temel kavramlarından biri benlik (self) dir. Rogers (1959) Kişilik Teorisine göre, her bebek yaşamını sürdürmeye ve benliğini geliştirmeye kendini motive eden içsel bir gerçekleştirme eğilimi ile dünyaya gelmiştir. Bir çocuk kendinin farkına vardığında, deneyimleri içsel bir 'öz-deneyim' olarak sembolize edilmektedir (Rogers, 1959). Çocuklar daha sonra kendi deneyimlerini başkalarına ifade ettiklerinde, bir "benlik kavramı"nı hayata geçirmektedirler. Rogers (1959), bu aşamada aktarılan benliğin başkaları tarafından olumlu olarak görülmesine artan bir ihtiyaç olduğunu ifade etmektedir. Çocuklar, başkalarının kendilerine değer verme biçimlerini içselleştirir ve bu onların özsaygılarını inşa eder (Rogers, 1959, s. 224), yani yalnız olduklarında bile kendilerine dış standartlarla değer verirler. Çocuk olumlu bir benlik algısı oluşturmaya çabalasa da karşılaşılan olumsuz yaşantılar onun benlik algısını etkileyebilmektedir. Bu tür koşullar, Rogers'ın (1959) insanlarda "temel yabancılaşma" olarak adlandırdığı şeyi, sonraki duygusal rahatsızlığın varsayılan nedeni üretir. Birey artık organize bir bütün değil, kim oldukları

ve kim olmaları gerektiğini düşündükleri arasında bölünmüş, parçalanmış, uyumsuz bir benlik geliştirmiş olmaktadır (Moreno-Lopez, 2018, Akt; Bazzano, 2018).

Higgins' e (1987) göre benlik “gerçek” , “ideal” ve “olması gereken” olarak üç boyutludur. Gerçek benlik, kişinin sahip olduğunu düşündüğü benliği, ideal benlik kendisi için istediklerini, olması gereken benlik ise olması gerektiğine inandığı özellikleri ifade etmektedir.

Rosenberg (1989) ise benliği, mevcut benlik, arzu edilen benlik ve sunulan benlik olmak üzere üç bölümde ele almıştır. Mevcut benlik, kişinin kendisini nasıl gördüğünü ifade ederken, arzu edilen benlik, kişinin kendisini nasıl görmek istediğine karşılık gelmekte ve sonuncusu olan sunulan benlik ise, kişinin kendisini diğer insanlara nasıl göstermek istediği şeklinde tanımlanmaktadır. Mevcut benlik, arzu edilen benliğe ne kadar yaklaşırsanız benlik saygısı o kadar yüksek olacaktır (Karaboğa, 2011).

Maslow'un ihtiyaçlar piramidinde kişi kademeli olarak alt basamaktaki fizyolojik gereksinimlerinden en üst basamakta yer alan kendini gerçekleştirmeye doğru yol almaktadır. Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş bireyler, mizah anlayışı olan, yaratıcı, hareketleri spontan, diğer kişilerin sorunlarına karşı duyarlı, yakın ve derin ilişkiler kurabilmektedir. Maslow'a göre bireyin kendini gerçekleştirebilmesi benlik saygısının olmasından geçmektedir. Çocuklukta fizyolojik, güvenlik, sevgi ve ait olma ihtiyaçları karşılanan bireyin benlik saygısı da gelişecektir (Güçray, 1989).

Tarih boyunca benlik üzerine farklı bakış açıları ve tanımlamalar yapıldığı görülmektedir. Benlik saygısı da bireyin yaşamını anlamlı ve doyum içerisinde sürdürmesinde önem arz etmektedir. Benlik kavramı kişinin kendine yönelik yapmış olduğu nitelendirmeler anlamına gelirken benlik saygısı kişinin bu nitelendirmeler üzerine yaptığı değerlendirmeler olarak ifade edilebilir (Seki ve Dilmaç, 2020). Bir sonraki bölümde benlik saygısı kavramı daha detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

2.1.2.2. Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Benlik saygısını “kişinin yeterince iyi olduğu” hissini tanımlayan tek bir kavram olarak kavramsallaştırılmıştır (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı, bir kişinin nesnel yeteneklerini ve hatta bir kişinin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini yansıtmamakta, bireyin kendi değerine ilişkin öznel değerlendirmesini ifade etmektedir (Rosenberg, 1965,). Bu nedenle, benlik saygısı, kendini kabul etme ve kendine saygı duygularını içermektedir.

Coopersmith (1967), sağlıklı benlik saygısını, kişinin kendine hata yapma izni vermesi, kendinden memnun olması, gerçekçi hedefleri olan, davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilen birey olarak tanımlamaktadır. Coopersmith (1967), benlik saygısının gelişiminde dört faktörden bahsetmektedir. Bunlardan birincisi, bireyin yaşamında önemli gördüğü başkalarının varlığı ve onlardan gördüğü kabul edici davranışların sıklığı, ikincisi kişinin içinde bulunduğu yaşam pozisyonu yani statüsü, üçüncüsü ulaşılmış amaçlarının mevcut olması, sonuncusu ise bireyin başkalarından aldığı geri dönütleri algılama ve onlara tepki verme şeklidir.

Plummer (2011) ise benlik saygısını; bireyin kim olduğuna dair soruya cevap vererek kendini tanıması, duygusal farkındalığa sahip olması, kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp, bu yönleriyle kendisini bir bütün olarak kabul etmesi, gelişime açık, karşılaşılabilecek problemlerle başa çıkabileceğine inanması, kendini yeterli hissetmesi, iletişim becerileri güçlü, benlik farkındalığının yüksek olması olarak açıklamaktadır.

Benlik saygısı, uzun süre değişmeyen genel bir kişilik özelliğidir (Işın, 2015). Birey, kim olacağına ve nasıl olacağına ilk önce aile içinde karar verdiğinden, benlik saygısı bir aile meselesidir. Bu nedenle, ebeveynler ve diğer birincil bakıcılar, çocuklarda yüksek benlik saygısının gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Çocukların yüksek benlik saygısı kazanma mücadelesi, büyüdükçe içlerinde ne kadar çok kınama veya övgü sesi taşıdıklarına dayanmaktadır (Lingren, 1991). Allport üç yaş civarında benlik saygısının oluşmaya başladığını, bu yaşlarda çocuğun kendi kendine yapabildikleri karşısında gururlu hissettiğini vurgular (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Bebeklik döneminde bakım verenle kurulan etkileşim önem taşıırken ergenlikle birlikte içinde bulunulan sosyal çevre ve kişiye yönelik geri dönütler benlik saygısının gelişimde önemlidir (Chao, Vidacovich ve Green, 2017). Ergenlerin duyguları özellikle ilk ergenlik döneminde oldukça değişkendir fakat benlik saygısının durağan bir özelliği vardır. Çocukluk döneminde yüksek benlik saygısına sahip bir birey ergenlik döneminde de yüksek benlik saygısı göstermektedir. Orta ve son ergenlik döneminde de benlik saygısı artmaktadır (Hart, 1988; O'Malley ve Bachman, 1983; Savin-Williams ve Demo, 1984; Akt:Balat ve Akman, 2004).

Benlik saygısının istikrarlı bir yapısı olmasına rağmen, artan kanıtlar ortalama olarak insanların yaşamları boyunca benlik saygısında sistematik bir değişiklik yaşadığını göstermektedir. Boylamsal araştırmalar, benlik saygısının genç ve orta yetişkinlik boyunca arttığını, yaklaşık 60 yaşında zirveye ulaştığını ve daha sonra yaşlılığa doğru düştüğünü göstermektedir (Erol ve Orth, 2011; Orth ve diğerleri, 2012; Orth,

Trzesniewski ve Robins, 2010). Bireyin yaşamı boyunca benlik saygısındaki değişiklikler meydana gelmesinin olası nedenleri, kişinin yaşamı üzerindeki algılanan kontrolünde (Erol ve Orth, 2011) ve bireyin sağlığında, sosyoekonomik durumunda oluşan değişikliklerdir (Orth ve diğerleri, 2010).

Benlik saygısı, benlik kavramında bulunan bilgilerin bir değerlendirilmesidir (Balat ve Akman, 2004). Benlik saygısı, önemli duyuşsal faktörlerden biri olarak kabul edilir, çünkü bir kişinin başarısı veya başarısızlığı büyük ölçüde kişinin benlik saygısının derecesine bağlıdır (Akt: Eze ve Esther, 2018). Benlik değeri belirli bir alan içinde şarta bağlı olduğunda, o alandaki başarı veya başarısızlık, hatta başarı veya başarısızlığı ima edebilecek ipuçları, yoğun duygulanım ve benlik saygısında kendini “iyi” veya “kötü” olarak değerlendirmeye devam edenaşırı dalgalanmalarla sonuçlanmaktadır (Crocker ve Wolfe, 2001; Deci ve Ryan, 1991).

Genel olarak benlik saygısı, benlik kavramının değerlendirici bileşenini (Marsh & Shavelson, 1985) ya da benlik hakkında yapılan değerlendirmelerden kaynaklanan bir tutumu (Baumeister, Tice ve Hutton, 1989) ifade etmektedir. Dolayısıyla benlik saygısı, bireyin kendisini olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirme derecesidir (Bylsma ve diğerleri, 1997).

Benlik saygısı birçok faktörden etkilenebilmektedir. Görünüş bireyin her yerde var olan özelliğidir, her zaman başkalarının incelemesine açık şekilde sergilenmektedir. Çağdaş kültür görünümü öne çıkarmakta, her yaş için yaşam boyunca çekiciliğin sıkı standartlarına uyulması gereğini vurgulamaktadır (Halter, 2000). Bireyin iç benliği (kişinin benlik saygısı) ile dış benliğinin değerlendirilmesi (Fiziksel görünüm, beden algısı) arasında yüksek oranda ilişki olduğunu göstermektedir. Dış görünüşlerini pozitif olarak değerlendiren bireylerin daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları görülmektedir (Harter, 2004). Miller ve Downey (1999), bireyin beden ağırlığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri meta analizde düşük benlik saygısının, tutarlı şekilde yüksek beden ağırlığına bağlı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Benlik saygısı bireyin bağlanma stilinden de etkileniyor gibi görünmektedir. Bu iki kavram arasındaki ilişkiye bakıldığında olumlu bir bağlanma benlik modelinden (güvenli ve kayıtsız) oluşan bir stil bildiren bireylerin, olumsuz bir bağlanma benlik modelinden (saplantılı ve korkulu) oluşan bir stil bildirenlere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarına ulaşılmıştır (Bylsma ve diğerleri, 1997).

Ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyo-ekonomik durum (alt, üst, orta) arasındaki ilişkiye bakıldığında benlik saygısı düzeylerinin sosyo ekonomik

durumlarından etkilenmediğine ulaşılmıştır (Balat ve Akman, 2004). Benlik saygısı ayrıca psikolojik sağlamlık açısından koruyucu bir faktördür (Gizir, 2007). Empati de yüksek benlik saygısına sahip olan insanlarda bulunan önemli bir özelliktir (Rosenberg ve Turner, 1990).

2.1.2.3. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı

Genel olarak, benlik hakkında olumlu bir görüşe sahip olmanın birçok faydası olduğuna inanılmaktadır. Benlik saygısı yüksek olanların psikolojik olarak mutlu ve sağlıklı oldukları varsayılırken (Branden, 1994; Taylor ve Brown, 1988), düşük benlik saygısına sahip olanların psikolojik olarak daha az mutlu ve depresif olduklarına inanılmaktadır (Tennen ve Affleck, 1993). Yüksek benlik saygısına sahip olmanın bireye fayda sağladığı görülmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler; kendileri hakkında iyi hisseder, zorluklarla ve olumsuz geri bildirimlerle etkili bir şekilde başa çıkabilir, insanların kendilerine değer verdiğine ve saygı duyduğuna inandıkları bir sosyal dünyada yaşarlar. Düşük benlik saygısına sahip insanlar, dünyayı daha olumsuz bir filtreden görürler ve genel olarak kendilerine yönelik hoşnutsuzlukları, etraflarındaki her şeye ilişkin algılarını renklendirmektedir (Rosenberg, 1965; akt. Eze ve Esther, 2018).

Yüksek benlik saygısı düzeyine, kişinin "yeterince iyi" olduğu inancı eşlik etmektedir. Ancak bu, benlik saygısı yüksek bir bireyin diğer insanları aşağı gördüğü anlamına gelmemelidir. Düşük benlik saygısı düzeyi ise, bireyin duygularına ve kendi hakkındaki bilişsel yargılarına bağlı olarak benliğini reddedici bir tutum sergilemesidir (Rosenberg, 1965).

Coleman ve Hendry (1990) yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin sağlıklı ve üretken olmak için çaba gösterdiklerini, güçlüklerle karşılaştıklarında pes etmeyerek çözüme yönelik uzun süre zaman ayırdıklarını, gece daha kaliteli uyku uyuduklarını, başkalarından gelen baskılara daha az kabul edici tutum sergilediklerini ifade ederken, düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin ise, kaygılı, gelecek hakkında daha fazla olumsuz düşünme eğilimi olan kişilerden oluştuğunu belirtmişlerdir.

Yavuzer (2003) düşük benlik saygısına sahip bireylerin başarısızlık kaygısıyla deneyim yaşamaktan kaçındıklarını, kendilerine yönelik fazla eleştiride bulunduklarını, övgü kabul etmekte güçlük yaşadıklarını belirtmektedir. Yüksek benlik saygısı, kişinin kendisini değerli hissederek, var olan haliyle kendisine saygı duyuyor olmasıdır. İyimserlik, zorluklara karşı başaracağına olan inanç, rekabetten kaçınmama, yaşamı

anlamalı bulma yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri arasında yer almaktadır (Yörükoğlu, 1990). Düşük benlik saygısına sahip kişiler hayatı tehlikeli ve tehdit edici olarak görmeye eğilimlidir, bu da onları savunma moduna geçirerek riskten kaçınmalarına yol açmaktadır (Rosenberg ve Owens, 2001).

Benlik saygısı yüksek bireyler, çalışmalarının sonucunda başarı elde edeceklerine dair inancı yüksek, duygusal dalgalanmalara daha az duyarlı olmakla birlikte depresyondan etkilenme olasılıkları düşük ve başkalarının kendilerinden daha iyi olduklarını gördükleri durumlarda olumsuz etki yaşamamaktadırlar (Yelsma ve Yelsma, 1998). Yüksek benlik saygısına sahip kişi, kendisine ve başkalarına karşı iyimser, risk alma ve rekabete girme konusunda cesur ve zorluklara karşı mücadeleci bir tutum içerisinde (Yörükoğlu, 1990). Düşük benlik saygısına sahip kişilerin ise diğerlerine bağımlı, utangaç, daha az yaratıcı ve daha otoriter olduğu görülmektedir (Wells ve Marwell, 1976, Pope ve McHale, 1988). Düşük benlik saygısına sahip kişilerin, yüksek benlik saygısına sahip kişilere göre kendilerini garip, utangaç, dikkat çekici hissetme ve başkalarıyla etkileşim kurarken kendilerini yeterince ifade edememe olasılığı daha yüksektir. Kısacası, kişilerarası özgüvenleri düşüktür (Rosenberg ve Owens, 2001).

Coopersmith (1967) yaptığı çalışmada katılımcılardan kendilerini aşırı duyarlıdan aşırı duyarsıza kadar değişen bir ölçekte derecelendirmelerini istediğinde, düşük benlik saygısına sahip olan katılımcıların kendilerini aşırı ve oldukça hassas olarak tanımlamaları yüksek benlik saygısına sahip olanlara göre üç kat daha fazla bulunmuştur. Kingsbury (1978) ise çalışmasındaki deneklere kendilerine yöneltilmiş oldukça aşağılayıcı ifadelerin yer aldığı bir mektup sunduğunda ve ardından onlara bu mektubu yazmış sözde yazara bir elektrik şoku verme fırsatı verdiğinde, düşük benlik saygısına sahip deneklerin ciddi düzeyde şok verme olasılığı, yüksek benlik saygısına sahip deneklerden önemli ölçüde daha yüksek bulunmuştur. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin diğer insanların kendileri hakkındaki olumsuz bilgilerin bu kadar farkında olmalarının nedeni, kendileri hakkındaki görüşlerini doğrulayacak kanıtlar bulmaya istekli olmalarıdır (Swann, Stein - Seroussi, ve Giesler, 1992). Brockner (1984) benlik saygısı literatürünü gözden geçirdiğinde, düşük benlik saygısına sahip insanların genellikle kendileriyle ilgili ipuçlarına daha duyarlı oldukları sonucuna varmıştır. Bunun düşük benlik saygısına sahip insanların genellikle kendilerine güven duymamalarından ve onlara olumlu değerlendirmeler sağlamak için başkalarına daha fazla bağımlı olmalarından kaynaklandığını öne sürmüştür.

Yüksek benlik saygısına sahip olan kişi kendini olumlu olarak değerlendirmeye yatkın ve daha az güçlü hissettiği alanlarda ise kendini geliştirmeye açıktır (Pope ve McHale, 1988). Aynı zamanda yüksek düzeyde özsaygıya sahip bireylerin, düşük özsaygı düzeyine sahip bireylere göre romantik ilişkilerine ilişkin daha olumlu değerlendirmelerde bulunduğu görülmektedir (Murray, 2006).

Romantik bir ilişki içinde olmak bazen açık denizin dalgalarında tekneye binmek gibi olabilir. Partnerler, teknenin direksiyonunu, yelkenlerin yüksekliğini, yönünü ve gemide ne kadar kalacaklarının üzerinde anlaşılabirler, ancak sert dalgalar yine de bir partneri diğerinden daha fazla etkileyebilir. Bazı partnerler birkaç küçük dalgalanma tarafından harap olabilirken, bazılarıysa bir gelgit dalgasından dahi zarar görmeyebilir. Kişinin kendi ilişkisinden etkilenme derecesi, kişisel onaylanma için bu ilişkiye bağlı olma eğilimiyle ilişkilidir. Örneğin, biri geminin yaylarına bağlanırsa, küçük dalgalanmalar bile gelgit dalgaları gibi hissedilebilir. Kişinin benlik duygusunun ilişkisine bağlı olma derecesi, günlük hafif dalgalanmaları görünüşte olanından daha büyük dalgaların iniş çıkışlarına dönüştürebilir (Knee, Canevello, Bush ve Cook, 2008).

Bireyin kişisel benlik saygısı içinde bulunduğu romantik ilişkisini de etkiliyor gibi görünmektedir. Benlik saygısı yüksek olanlar daha iyi romantik ilişkiler yaşama eğilimindeyken (Robinson ve Cameron, 2012), benlik saygısı düşük olanlar daha bilinçli ve sosyal olarak daha endişeli ve kaçingandır (Oosterwegel, Field, Hart ve Anderson, 2001) .

Her iki partnerin de yüksek benlik saygısı bildirdiği romantik ilişkiler, duygusal olarak daha tatmin edici ve bağlantılıdır (Shackelford, 2001). Benlik saygısı düşük olanlar özellikle reddedilme ve partnerlerinin onaylanmama belirtilerine karşı hassastırlar, oysa benlik saygısı yüksek olanlar partnerlerinin kendilerine olan olumlu saygısına daha fazla güvenirler ve bu nedenle daha bağlı ve güvende hissederler (Knee, Canevello, Bush ve Cook, 2008).

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kabul edilmeyi bekledikleri ve partnerlerinin onların ihtiyaçlarına cevap vereceğine inandıkları için benlik saygısı tehditlerini(örneğin, başarısızlık, reddedilme gibi) takiben genellikle ilişki partnerleriyle olan bağlarını güçlendirmeye çalışmaktadırlar (Baldwin ve Sinclair, 1996). Buna karşılık, düşük benlik saygısına sahip bireyler, reddedilme olasılığından endişe duydukları için, benlik saygısı tehdidini takiben eşleriyle daha derin bağlantılar aramaya ilişkin riskleri üstlenmek istememektedirler (Murray ve diğerleri, 2002)

Düşük benlik saygısına sahip kişiler, eşlerin sevgi ifadeleri de dahil olmak üzere olumlu eylemleri aza indirmeye potansiyeline sahiptir (Cameron, Stinson, Gaetz ve Balchen, 2010; Collins ve Feeney, 2004; Collins, Ford, Guichard ve Allard, 2006; Murray, Holmes, Griffin, Bellavia ve Rose, 2001). Bunun nedeni, düşükbenlik saygısına sahip kişilerin, kendilerine eşlerinin sevgisinden çok fazla zevk almalarına izin vermenin gelecekteki bir ayrılık durumu yaşandığında daha çok incinebilecekleri konusunda endişe duymalarıdır.

Benlik saygısı düşük olan bireylerin, eşlerinin belirsiz davranışlarını olumsuz yorumlama eğiliminde oldukları, ilişki çatışması zamanlarında eşe yakınlıkları azalttıkları ve aşırı güvence arama gibi sorunlu davranışlar sergiledikleri için ayrılık ve boşanma yaşama olasılıkları daha yüksektir (Joiner, Katz ve Lew, 1999; Murray, Holmes ve Griffin, 2000; Murray, Rose, Bellavia, Holmes ve Kusche, 2002). Yüksek benlik saygısına sahip insanlar romantik ilişkileri hakkında daha olumlu yansımalar göstermektedirler, bu da ilişki doyumuna katkıda bulunarak ayrılma ve boşanma olasılığını azaltmaktadır (Murray, Holmes ve Griffin, 1996a, 1996b).

2.1.3. Romantik İlişkide Benlik Değişimi

İnsanlar hayatları boyunca değişmektedir. Ebeveyn olmak veya emekli olmak gibi deneyimler benliği değiştirmektedir; kişinin ideal benliğine yönelik belirlemiş olduğu hedefler, bu ideallere doğru ilerlemesini de teşvik etmekte ve bu sayede bireyler yaşamları boyunca, benlik kavramlarında bazı yönler kazanıp kaybederek değişim yaşamaktadır (Demo, 1994; Markus ve Nurius, 1986; Markus ve Wurf, 1987; Mattingly, Lewandowski ve McIntyre, 2014 McIntyre, Mattingly ve Lewandowski, 2014).

Rogers'ın birey merkezli teorisinde benlik değişimi, insanın yaşam anlamının ayrılmaz bir parçasıdır. Gerçekleştirme eğilimi aracılığıyla, insanlar sonsuza kadar büyüyen, potansiyellerini ortaya çıkaran ve zaman içinde sürekli değişen bireyler olarak tasvir edilmektedir. Freud ise benliğin değişmeyeceğine vurgu yapmaktadır. Onun kişilik teorisi, her bireyin temel karakter yapısının yaşamın erken dönemlerinde oluştuğuna ve yetişkinlik yıllarına kadar değişmeden devam ettiğine dayanmaktadır (Ziegler, 2002).

Romantik ilişkiler yetişkin yaşamının önemli bir bölümünü oluşturduğundan, ilişkilerin benlik üzerindeki etkisini anlamak önemlidir (Berscheid ve Reis, 1998). Partnerler, yetişkinlik döneminde bireylerin en yakınlarıdır ve benlik kavramını çeşitli şekillerde etkilemektedirler (Slotter, Gardner ve Finkel, 2009). Romantik ilişkiler,

bireylerin benlik kavramlarının boyutu, çeşitliliği, içeriği ve netliği üzerinde önemli rol oynamaktadır (Aron, Paris ve Aron, 1995; Lewandowski, Aron, Bassis ve Kunak, 2006; Slotter ve Gardner, 2009, 2012; Slotter, Gardner ve Finkel, 2010).

Bireyin benliği yakın ilişkilerden hem etkilenmekte hem de onları etkilemektedir (Aron ve Aron, 1996; Drigotas, Rusbult, Wieselquist ve Whitton, 1999; Kelley, 1983; Murray, Holmes ve Griffin, 2000). Örneğin, kişinin ilgi alanları partnerini ve ilişkinin doğasını etkileyebilirken, yakın bir ilişki içinde olma süreci de kişinin benliğini önemli şekilde değiştirmektedir (Aron, Aron, Tudor, ve Nelson, 1991). Benliğimizde var olduğunu düşündüğümüz olguların çoğu, başkalarının bizi nasıl gördüğü hakkındaki düşüncelerimizden beslendiğinden, başkalarıyla kurduğumuz etkileşim benlik kavramını değiştirmektedir (Cooley, 1902; Mead, 1934, Akt; Aron, Paris ve Aron, 1995).

İlişkilerin bireylerin iyiliği için yararlı olmasının sayısız nedeni vardır (Agnew ve South, 2014). Bu nedenlerden biri ilişkilerin bireylerin benlikleri için önemli olmasıdır. Partnerler, bireylerin benlik kavramlarının mevcut yönlerini onaylar ve destekler, bireylerin benliklerinin gelişmesi için fırsat ve destek sağlar, aynı zamanda partnerlerinin ideal benliklerine daha çok yaklaşmaları için benliklerini şekillendirmelerine yardımcı olmaktadır (Aron ve diğerleri, 2013; Drigotas, Rusbult, Wieselquist ve Whitton, 1999; Feeney ve Collins, 2015; Finkel, 2019). Son olarak yakın ilişkiler, bireylerin benlik kavramlarının boyutunu, yapısını ve çeşitliliğini değiştirmektedir (Mattingly, McIntyre ve Lewandowski, 2020).

2.1.3.1. Benlik Genişlemesi Modeli

Bireylerin benliklerini genişletmek için temel bir motivasyona sahip olduğunu varsayan Benlik Genişlemesi Modeli Aron ve Aron (1986) tarafından ortaya konulmuştur. Bu model, bireylerin benlik duygularını genişletmek adına temel bir motivasyona sahip oldukları fikrine dayanan ilişki kurma ve sürdürme için teorik bir çerçeve sağlamaktadır (Aron ve Aron, 1997; Aron, Norman ve Aron, 1998). Aron ve Aron'un (1997) benlik genişlemesi modeli, romantik ilişkilerde, benliğin rolünü anlamada yararlı olmuştur. Benlik Genişlemesi Modeline göre, insanlar bilgi edinme, ilgi, yetenekler ve deneyimler gibi alanlarda kendilerini geliştirmek ve büyütmek için motive olmaktadır (Aron, Aron ve Norman, 2001).

Maslow (1967) sevilen insanların benliğe dahil edilebileceğini, ifade etmiştir. Benliği genişletmenin yollarından biri, bireylerin başkalarının niteliklerini kendilerininmiş gibi benimsemeleridir (Aron, 2003). Aron ve Aron (1986), yakın bir

ilişkide, benliğin genişletilebileceği önemli bir yolun "başkasını benliğe dahil etme" süreci olduğunu ifade etmişlerdir. Bu, romantik bir ilişkide partnerinin kaynaklarını, bakış açılarını ve özelliklerini bireyin kendi benliğiyle bütünleştirmesi anlamına gelmektedir. Kişi partnerinin özelliklerini kendi benliğe dahil ederek benliğini genişletmektedir (Aron ve diğerleri, 1991).

Aron ve Aron (1986, 1996) insanların benliklerini genişletmek için motive olduklarını (ilgiler, fırsatlar vb.) ve yakın ilişkilerin kişinin benlik algısını genişletmesine iki şekilde yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Birincisi, ilişki devam ederken, bireyler partnerlerinin bazı yönlerini (kişilik özellikleri, ilgileri gibi) benimseyip kendi benlik algılarına dahil edebilmektedirler. İlgiler ilişkisel amaçlar için değil, bireysel amaçlar ve zevk için benimsendiğinde, benliğe fiilen dahil olacaktır. Örneğin, bir kişinin eşi, eğlence amaçlı koşu yapıyorsa, kişi birlikte vakit geçirmek ve eşini etkilemek için koşu yapmaya başlayabilir. Zamanla kişi, eşinden bağımsız olarak koşmaktan hoşlandığı için eşi olmadan da koşmaya karar verebilir. Koşmak, kişinin benlik duygusuna dahil edilmiş bir ilgi haline gelmiştir: ilişkisel amaçlarla (partnerin beğenisini kazanmak için) takip ettiği bir ilgi olarak başlamış, ancak kişinin zevkleri, sağlık yararları vb. için yaptığı bir ilgi olarak kalmıştır. İkinci motivasyonda ise birey partnerinin sosyal çevresiyle etkileşim içerisine girerek benliğinin genişlemesi sağlayabilmektedir. Örneğin, partnerinin profesyonel çevresi kişinin iş bulmasına yardımcı olabilir (Carpenter ve Spottswood, 2013).

Başkasını kendi benliğine dahil etmek, romantik ilişkilerin kalıcı olmasını öngörmektedir (Branand, Mashek ve Aron, 2019). Partnerinin kimliğiyle daha fazla kaynaşmış bir olmuş bireylerin ilişki tehditlerine daha az duyarlı ve ilişki çatışmasına karşı daha yapıcı başa çıkma tepkileri uyguladıkları, tersine, ilişkisinde kaynaşma sağlayamamış, kendi kimliğini veya partnerinin kimliğini ilişkide daha baskın olarak algılayan bireylerin, ilişki yanlısı davranışları daha az sergilediği gözlemlenmiştir (Walsh ve Neff, 2018).

Benlik genişlemesinde yenilikler kilit bir rol oynamaktadır. Benlik genişlemesiyle sonuçlanan etkinlikler yeni, heyecan verici, zorlayıcı ve farklı olarak tanımlanmıştır (Aron ve Aron, 1997; Aron, Mashek ve diğerleri, 2004; Aron ve diğerleri, 2000). Yeni bir etkinlikte yer almak, yeni bilgiler ve deneyimler sağlayarak benliğin genişlemesine katkı sunmaktadır. (Aron, Aron ve Norman, 2004). Aşık olmak, bir dereceye kadar yeniliği olan uyandırıcı bir aktivitedir (Aron, Paris ve Aron, 1995). Aynı zamanda aşık

olmak benlik içeriğinde olumlu bir genişleme yaratarak bireyin öz yeterlilik ve benlik saygısına pozitif anlamda katkıda bulunmaktadır (Aron, Paris ve Aron, 1995).

Aron, Paris ve Aron (1995) aşık olmanın benlik üzerindeki değişimini incelemek üzere yaptıkları boylamsal çalışmada, on haftalık bir süre boyunca her iki buçuk haftada bir olmak üzere 325 öğrenciyi beş kez test etmişlerdir. Her testte katılımcılar, “Bugün kimsiniz?” sorusuna üç dakikalık bir süre boyunca akıllarına gelen sayıda kendini açıklayıcı kelime veya kelime öbeği listelemiştir. Aynı zamanda katılımcılar son testten bu yana aşık olup olmadığını gösteren maddeleri içeren bir dizi başka soruyu yanıtlamıştır. Çalışmanın sonucunda aşık olduktan sonra benlik tanımlamalarının çeşitlendiğine ve benliğin genişlediğine ulaşılmıştır.

Aşık olmak, bireylerin benliklerine başkalarını dahil ettiği yönlerin sayısını artırmaktadır (Aron, Paris ve Aron, 1995). Bunun yanında partnerlerin birlikte yeni ve farklı faaliyetlerde bulunmaları da benliği genişletmektedir. İlişkinin başlarında, eşler sürekli olarak birbirleri hakkında yeni şeyler öğrendikçe, eşin niteliklerinin ve özelliklerinin kişinin kendisiyle bütünleşmesi yoluyla gerçekleşen benliği genişletme, kişinin eşine karşı tutku yaratmaktadır. Daha sonra, kişinin partneri tamamen benliğe dahil olduğu için, benliği genişletme fırsatları azalmakta ve daha az tutku oluşmaktadır (Sheets, 2014).

Bir ilişkinin başlangıcında çiftin paylaşılan deneyimlerinin çoğu yeni olduğundan, erken dönemdeki ilişkiler genellikle benliği genişletme fırsatlarıyla doludur (Mattingly, McIntyre ve Lewandowski, 2020). İki kişi bir ilişkiye yeni girdiğinde, çiftin saatlerce konuşup kendini açıklayarak geçirdiği başlangıç aşaması, benliği canlandırıcı bir dönemdir. Kendini genişletme modelinin perspektifinden bakıldığında, bu ilk canlandırıcı dönem, partnerlerin hızlı bir şekilde diğerinin benlik açısını ve algısını kendilerine dahil etmelerini vehızlı bir oranda genişlemelerini sağlamaktadır. İki partnerbirbirini iyi tanıdıktan sonra, bu hızlı genişleme fırsatları kaçınılmaz olarak azalmaktadır. Hızlı genişleme meydana geldiğinde ilişkide yüksek derecede memnuniyet vardır; genişleme yavaş olduğunda ya da hiç olmadığında, azalan olumlu duygu ve can sıkıntısı açığa çıkmaktadır. Benliğin genişleme hızının yavaşlaması, keyifli duyguları da azaltacağından ilişkiye dair hayal kırıklığı yaratabilmektedir (Aron, Aron ve Norman, 2004).

İnsanlar birbirleri hakkında ne kadar çok şey keşfederlerse, partnerlerinden kendi benlik kavramlarına o kadar çok özellik kazandırır (Aron ve diğerleri, 1991).Bağlılık, daha fazla romantik arzu motivasyonu sağlaması nedeniyle, insanların ilişkilerinde

benliklerinin genişleme eğilimini arttırmaktadır. Devam eden bir ilişkiye daha fazla bağlılık, tekil şahıs zamirlerine karşı (ben, sen) birinci çoğul şahısların (biz) daha fazla kullanılmasını sağlamakta, benlik ve partner arasındaki zihinsel kaynaşmanın daha büyük olmasını öngörmektedir (Slotter ve Hughes, 2020).

Bireylerin benlik kavramlarının ilişkileri tarafından ne ölçüde değiştiği motivasyonel ve bireysel farklılıklar tarafından belirlenmektedir (Slotter ve Lucas, 2013). Kendini tanımlamada belirsizlikleri olan bireylerin (düşük benlik netliği olan bireyler) romantik ilişki içerisinde benlik genişlemesi yaşama olasılığı düşüktür (Emery, Walsh ve Slotter, 2015). Belirsiz bir kimlik duygusuna daha fazla içerik eklemek, insanların kendileri hakkındaki görüşlerini daha da bulanıklaştırabileceğinden, daha az benlik netliği, daha az benlik genişlemesiyle ilişkilidir (Emery, Walsh ve Slotter, 2015). Bu nedenle, kim olduğundan emin olmamak, kim olduğuna katkıda bulunma motivasyonunu azaltmaktadır (Slotter ve Hughes, 2020).

2.1.3.2. İki boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli

İki kişi romantik bir ilişki kurduğunda, tipik olarak birkaç olay meydana gelir: Aşık olurlar, birlikte vakit geçirirler, geleceklerini planlamayı düşünürler ve bu süreçte benlik algılarında değişiklikler yaşarlar. Birlikte bir çift ve ilişkide ortak oldukları için, ilişki süresince her birey daha önce olduğundan farklı bir kişiye dönüşmektedir (Mattingly, McIntyre ve Lewandowski, 2020).

Romantik ilişkiler, bireyleri değişmeye teşvik etmektedir. Örneğin, ilişkiler geliştiğinde, bireyler partnerlerinin veya ilişkilerinin, kendilerini daha iyi insanlar yaptığını hissetmektedir. Öte yandan, ilişkiler iyi gitmediğinde, bireyler bu ilişkilerden dolayı olumsuz yönde benlik değişimi yaşayabilmektedir (Ma ve Clark, 2021). Sahte umut sendromu (Polivy ve Herman, 2000), bireylerin genel olarak kendi değişimleri hakkında olumlu yanılsamalar yaşama eğiliminde olduklarını ileri sürmektedir. Bireyler genellikle kendi değişimlerinin gerçekte var olan değişimden daha hızlı ve kolay olacağını öngörmektedir (Polivy ve Herman, 2000). Romantik bir ilişkide kendilerinin ve eşlerinin genel olarak ne ölçüde değiştiğine dair bireylerin algılarına bakıldığında, ilişkilerde daha büyük bir benlik değişiminin algılanıyor olmasının, bireylerin romantik bağlamda benlik kavramlarını gerçekten değiştirdiğini ortaya koymuştur (Slotter ve Lucas, 2013).

Yakın ilişkilerin benlik kavramını temelden değiştirme potansiyeli göz önüne alındığında, Mattingly, Lewandowski ve McIntyre (2014), yakın ilişkiler nedeniyle benlik kavramının değişebileceği farklı yolları daha iyi anlamak veteorik bir çerçeve sağlamak içinİki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modelini geliştirmişlerdir. Bu model bireylerin yön ve değerlik olmak üzere iki bağımsız boyutta ilişkisel benlik değişimi deneyimlediklerini öne sürmektedir (Mattingly ve diğerleri, 2014).

Benlik değişiminin yönü, benlik kavramının içerik miktarındaki artışı veya azalmayı vurgulamaktadır (Mattingly ve diğerleri, 2014). Bireyler, ilişkilerinin bir sonucu olarak, yeni özelliklerin gelişmesine yol açan deneyimler yaşadıklarında (Örneğin, kişi partneriyle operaya gitmesi sonucunda operadan hoşlandığını keşfedebilir), veya ilişkileri, daha önce var olan özelliklerin daha belirgin hale gelmesine neden olduğunda (Örneğin, bir kişi eşiyle evsizler barınağında gönüllü olarak zaman geçirdikten sonra daha fedakar hissedebilir) benlik kavramında bir artış meydana gelmektedir. Bununla birlikte, ilişkileri bireylerin benliklerinde yer alan özellikleri kaybetmelerine neden olduğunda, benlik kavramında bir azalma yaşayabilmektedirler. Bu, benliğin yönlerinin ihmal edilmesiyle (örneğin, partneri artık cinsel birlikteliğe ilgi göstermiyorsa, kişi şehvet duygusunu kaybedebilir) veya kişisel özelliklerin bastırılmasının (Örneğin, bir kişi, partneri tarafından küfür etmemesi konusunda sürekli uyarılırsa, daha az küfür eder hale gelebilir) bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir (McIntyre, Mattingly ve Lewandowski, 2015).

Benlik değişiminin değer boyutu (Tablo 1'deki satırlarla temsil edilir) değiştirilmiş benlik kavramı içeriğinin öznel olarak olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğunu yansıtmaktadır. Değerlik, yönden bağımsızdır, öyle ki benlik kavramına yapılan eklemeler benlik kavramı içeriğini olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir. Değerlilik, içeriğin özneliği nedeniyle, örneğin bir kişi bir partnerin hobilerine zaman ayırmayı bağımsızlığı kısıtlayıcı olarak algılamak, başka bir kişi bunu şefkatli bir partner olarak önemli bir rolü yerine getirmek olarak yorumlayabilmektedir. Başka bir örnekle; romantik bir eşin talebi üzerine birey, evde işi için harcadığı zamanını sınırlandırarak işkolik kimliğinde değişikliğe gidebilir. Bu durum öznel olarak yorumlandığından bireyler için farklı anlamlar taşıyabilmektedir. Fazla çalışmanın stresli ve tatsız olduğunu düşünen bireyler için bu durum olumlu olabilir, oysa kendini "çalışkan" olarak nitelendiren diğer bireyler kendi benlik imajlarını ihlal ettiklerini düşündüklerinden bunu olumsuz algılayabilmektedir.

Tablo 1.

İlişkisel Benlik Değişimin İki Boyutlu Modeli

		Benlik Değişiminin Yönü	
		İçeriğin Çıkarılması	İçeriğin Eklenmesi
Değerlik	Olumlu İçerik	Benlik Daralması	Benlik Genişlemesi
	Olumsuz İçerik	Benlik Budanması	Benlik Kirlenmesi

Kaynak: McIntyre ve diğerleri, 2015, s.859

Benlik değişimin yönü ve değerliliğinin bağımsız olduğu göz önüne alındığında (Mattingly ve diğerleri, 2014), İlişkisel Benlik Değişimi Modeliromantik ilişkilerin benlik kavramını değiştirebileceği yolları (Tablo1'de dört bölümle temsil edilir) yakalayan dört benzersiz benlik süreci tanımlamaktadır: Benlik genişlemesi (benlik kavramına olumlu içeriğin eklenmesi), benlik daralması (olumlu içeriğin çıkarılması), benlik budanması (olumsuz içeriğin çıkarılması) ve benlik kirlenmesi (olumsuz içeriğin eklenmesi).

Benlik genişlemesi ve benlik budanması, benlik kavramının genel pozitifliği arttıkça gelişen iyileştirme süreçleridir. Benlik kavramının genel pozitifliğinin azalması ise benlik daralması ve benlik kirlenmesi süreçlerini ortaya çıkarmaktadır (Mattingly, McIntyre ve Lewandowski, 2020).

Benlik genişlemesi, benlik kavramına pozitif içeriğinin eklenmesi veya var olan olumlu içeriğin artması durumunda açığa çıkmaktadır (örneğin, bir partner, diğerine nasıl kayak yapılacağını öğretebilir, bu nedenle bireyi bir kayakçı kimliğini kazanmaya yönlendirebilir). Benlik daralması, pozitif benlik kavramı içeriğinde bir kayıp veya azalma olduğunda meydana gelmektedir (örneğin, bir birey, koşmak gibi bazı hobileriyle temasını kaybedebilir ve bu nedenle, maraton koşucusu kimliğinde bir azalma yaşayabilir). Benlik budanması, olumsuz benlik kavramı içeriğinde bir kayıp veya azalma olduğunda meydana gelir (örneğin, bir partner, bireyin istenmeyen bir alışkanlıktan kurtulmasına yardımcı olabilir). Son olarak, benlik kirlenmesi, olumsuz benlik kavramı içeriğinin eklenmesi veya çoğalması durumunda ortaya çıkar (örneğin, sözlü olarak taciz

eden bir partner, bireyin değersizlik ve yetersizlik inançlarını içselleştirmesine yol açabilir) (Mattingly, McIntyre ve Lewandowski, 2020).

İlişkisel benlik değişimi modeli, benlik kavramı değişikliklerinin, memnuniyet ve bağlılık (Mattingly ve diğerleri, 2014) dahil olmak üzere genel ilişkisel kalite algılarını ve aynı zamanda bağlılığa dayalı ilişkisel motivasyonları etkileyebileceğini öne sürmektedir. Birey kendi ilişki kalitesi algısını etkileyen benlik değişimini deneyimlediğinde (örneğin, memnuniyet ve bağlılık), partnerinin ilişki algısını da etkilemektedir. Örneğin, George ilişkisinin etkisiyle benlik budanması yaşadığında (örneğin, ortağı Susan'ın emriyle sigarayı bıraktı) bu benlik değişimi yalnızca George'un ilişki memnuniyetini ve bağlılığını artırmakla kalmaz, aynı zamanda Susan'ı ilişkiden doyumunu artırır çünkü George, Susan'ın arzuları doğrultusunda gelişmiştir. Aksine, Cedric'in Bob'la olan ilişkisinin sonucunda benlik kirlenmesi yaşadığında (örneğin, Bob'un bu alışkanlıktan hoşlanmasa bile Bob'un kötü erteleme alışkanlığını edinir) bu benlik değişimi sadece Cedric'in ilişki kalitesini değil, aynı zamanda Bob'un da ilişki kalitesini, Cedric'in Bob'un istemediği yönleri edinmiş olması nedeniyle azaltmaktadır (McIntyre, Mattingly, Gorban ve Cope, 2020).

İlişkisel benlik değişimi modeli bireyin, partnerinin ilişkiden ne kadar memnun olduğuna ve partnerinin kendilerine ne kadar yakın hissettiğine dair inancının, yakınlık yaratmada ve karşılıklı bağları teşvik etmede önemli olduğunu vurgulamaktadır (Branand, Mashek ve Aron, 2019). Benlik genişlemesi, benliğe pozitif içeriğin eklenmesini gerektirdiğinden ve böylece benlik kavramı geliştiğinden ilişkilerinde benlik genişlemesi yaşayan bireyler, yaşamayan bireylere göre daha tatmin ve bağlı olma eğilimindedir (Mattingly ve Lewandowski, 2014). Benzer şekilde, benlik budanması, olumsuz özelliklerin azaltılması yoluyla benlik kavramının genel pozitifliğini artırır ve daha yüksek ilişki kalitesiyle ilişkilidir (Drigotas ve diğerleri, 1999; Mattingly ve diğerleri, 2014). Tersine, benlik daralması ve benlik kirlenmesinin her ikisi de azalan memnuniyet ve bağlılıkla ilişkilidir (Mattingly ve diğerleri, 2014).

Bir partner tarafından desteklenen bireyler kendilerini ideal benlikleriyle daha uyumlu görebilirken (DiDonato ve Krueger, 2010), partneri tarafından aşağılanan bireyler bu benlik görüşünü içselleştirebilir ve kendilerini daha olumsuz algılayabilirler (Luchies ve diğerleri, 2010). Mattingly ve diğerlerinin (2014) ilişkide benliği etkileyen yönleri ele aldığı bu dört boyuta (benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi) bölümün devamında detaylı olarak değinilecektir.

Benlik genişlemesi (Self- expansion)

Benlik genişlemesi, bireyler benliğine yeni bir şey eklediğinde veya mevcut, olumlu benlik kavramı içeriğini artırdığında meydana gelmektedir (McIntyre, Mattingly ve Lewandowski, 2015). Bireyler deneyim kazandıklarında, yeni bakış açıları geliştirdiklerinde, yetenek ve ilgiler kazandıklarında benlik algıları genişlemektedir (Aron, Lewandowski, Mashek ve Aron, 2013; Mattingly ve Lewandowski, 2014; Mattingly ve diğerleri, 2014). Benlik genişlemesi, benliğe yeni bir içerik edinme veya mevcut benlik kavramı içeriğini artırma süreci aracılığıyla bilişsel yeniden düzenleme ve benlik kavramının yeniden tanımlanmasıdır (Gordon ve Luo, 2011; Mattingly ve diğerleri, 2018; McIntyre, Mattingly Ve Lewandowski, 2017).

Benlik genişlemesi modeli, genişletilmiş benlik kavramının artan öz-yeterlik duygusu ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Aron ve diğerleri, 1998). Benliğin yararlanabileceği daha fazla kaynağı varsa, genişletilmiş bir benlik kavramını daha yetenekli olarak algılaması doğaldır. Örneğin, yeni bir beceri (örneğin, marangozluk) öğrenmiş bir kişi, kendi benlik kavramını, genişlemiş kimliğine ilişkin düşüncelerini (Ben bir marangozum gibi) değiştirebilir ve bu da onunsonraki işlerinde (örneğin, bir evi yeniden biçimlendirme) daha yetenekli hissetmesini sağlamaktadır (Mattingly ve Lewandowski, 2013).

Mattingly ve Lewandowski (2013) yeni ve farklı deneyimlerin benlik kavramının boyutunu artırıp artırmadığını deneysel olarak incelendiği araştırmanın sonucunda yeni ve farklı etkinlikler gerçekleştiren bireylerin benlik genişlemesi yaşadığına ulaşılmıştır. Aynı zamanda farklı deneyimlerde bulunduğunu sadece hayal etmenin bile bireylerin yeni bakış açıları edinmesine olumlu yönde fayda sağladığı bulunmuştur. İlişkide partnerler, bireyleri yeni bakış açılarıyla tanıştıracak, bireyin arayışları için somut ve soyut kaynaklar (sosyal destek, finansal güvenlik) sağlayabilir, aktif olarak bireylerin kendi benliklerine katkıda bulunmalarına (örneğin, bireysel yeni becerileri öğretme) yardımcı olabilir, bireyle yeni ve farklı aktiviteler paylaşabilir (Mattingly, McIntyre ve Lewandowski, 2020).

Büyümek ve olumlu sonuçlar elde etmek için motive olmuş bireyler, benliğini genişletme fırsatlarına karşı duyarlıdır (Mattingly, McIntyre ve Lewandowski, 2012) ve benliği genişletme duygusal olarak olumlu bir deneyimdir (Aron ve diğerleri, 2001). Benliğin olumlu yönde gelişimi, öz-yeterlik ve çaba gibi çeşitli olumlu sonuçlarla ilişkilidir (Aron ve diğerleri, 1995; Mattingly ve Lewandowski, 2013a, 2013b) ve ilişki içinde partner olumlu benlik kavramı gelişimini kolaylaştırdığında, bireyler daha yüksek

ilişki kalitesi (Aron & Aron, 1986) partnerleri için daha yoğun aşk duygusu (Aron, Norman, Aron, McKenna ve Heyman, 2000) ve daha fazla ilişki sürdürme davranışları sergiler (Ledbetter, Stassen-Ferrara ve Dowd, 2013). Aynı zamanda ilişkide benlik genişlemesi yaşayan partnerler, daha fazla cinsel istek duyguları ifade ederler ve bu da daha fazla ilişki tatmini öngörür (Muisse ve diğerleri, 2019).

Benlik daralması(Self-contraction)

Benlik daralması, benliğin olumlu yönlerinin azalması yoluyla meydana gelen benlik değişimidir (Mattingly ve diğerleri, 2014). Benlik genişlemesinde olduğu gibi, bu süreç olumlu niteliklere odaklanır, ancak benlik genişlemesinin aksine benlik daralması, partneri nedeniyle kişinin benliğinden olumlu niteliklerin çıkarılmasını veya azaltılmasını içermektedir (Mattingly, Lewandowski ve McIntyre, 2014). Örneğin, partneri bireyin kendi arkadaşlarıyla yakın değilse, birey kendi arkadaşlarını ihmal etmeye başlayabilir veya bir kişi, partnerinin sadakatsizliğini takiben başkalarına daha az güvenir hale gelebilmektedir. Bu tür deneyimlerden sonra, bireyler var olan olumlu yönlerini azaltarak benliğin daralmasını deneyimlemektedir.

İlişkiler getirdiği yenilik ve heyecanla benlik genişlemesi yaşatırken (Aron ve diğerleri, 1995, 2013) aynı zamanda olumlu benlik kavramı içeriğinin kaybolmasına veya azalmasına neden olabilmektedir. Örneğin, partneri aynı hobiden hoşlanmıyorsa, bireyin bir hobiye olan ilgisine daha az zaman ayırmaya başlayarak zamanla benlik kavramından çıkabilmektedir. Yakın ilişkilerdeki bireyler olumlu benlik kavramı içeriğinde bir kayıp veya baskı yaşadıklarında, benlik daralması meydana gelmektedir (Mattingly ve diğerleri, 2014).

Benlik daralması iyi bir ilişki sona erdiğinde de gerçekleşmektedir (Lewandowski ve diğerleri, 2006). Bu da bireyin hem içerik hem de benlik kavramı netliği açısından benlik kavramlarının bozulmasına neden olmaktadır (Lewandowski ve diğerleri, 2006; Slotter ve diğerleri, 2010). Doyumu düşük ilişkilerini sona erdiren bireyler, ayrılma sonrası daha az benlik daralması yaşamaktadır (Lewandowski ve Bizzoco, 2007). Özetle ilişkilerde benlik daralması yaşamak ilişki kalitesini bozmaktadır (Mattingly ve diğerleri, 2014).

Benlik budanması(Self-pruning)

Benlik budanması, birey benliğinde yer alan olumsuz içerikleri kaybettiğinde veya azalttığında meydana gelmektedir (Mattingly ve diğerleri, 2014). Olumlu özelliklerin

azalmasını içeren benlik daralmasının aksine, benlik budanması, olumsuz özelliklerin azalarak benliğin olumlu yönde gelişmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda, benlik budanması "çıkarma yoluyla toplama" ya benzemektedir. Partnerler bireylerin olumsuz benlik yönlerini azaltmalarına yardımcı olmak için destek sağladığında benlik budanması meydana gelmektedir. Örneğin, bir kişinin işe sürekli geç kalma gibi kötü bir alışkanlığını, partnerin yardımıyla değiştirilebilir (Mattingly ve diğerleri, 2014).

Benlik budanması, bireyin benliğinin olumsuz yönlerinde meydana gelen azalmadır. Nasıl ki bir ağacın sağlıklı bir şekilde büyümesi için, onu güçten düşüren, sağlıklı gelişmesini engelleyen ve yavaşlatan bazı dallarının temizlenmesi, budanması gerekiyorsa, insanların da onların gelişim ve ilerlemelerine engel teşkil eden bazı özelliklerini geride bırakması ve onlardan arınması önemlidir (McIntyre ve diğerleri, 2015).

Benlik budanması etkinleştirildiğinde, bireyler kendi kötü veya istenmeyen alışkanlıklarını, niteliklerini veya davranışlarını partnerlerine daha yakın olmak veya ilişkisel doyumu artırmak için gönüllü olarak değiştirmektedir. Örneğin, bir erkek televizyonda futbol maçı izlerken agresif bir şekilde davranırsa (yani, daha yüksek sesle konuşmak, argo kullanmak) ve karısı onunla uygunsuz davranışları hakkında konuşursa, erkek partner istenmeyen davranışları hakkında düşünmeye ve davranışını düzenlemeye başlayabilir; dolayısıyla bu, ilişkinin doyumunu artırabilir. Erkek partner bir futbol maçını izlerken çok yüksek sesle konuşmayı ve argo kullanmayı sevse de, eşinden gelen geri bildirimlere dayanarak, kendisinin bir parçası olan istenmeyen tutum ve davranışları azalttığı için benlik budanması meydana gelmektedir (Aydoğan ve Dinçer, 2020).

Benliğin olumsuz yönleri azaltılmasını sağlayan benlik budanması sayesinde ilişki daha az çatışma kaynağına sahip olmakta ve birey, ilişkiye fayda sağlayacak daha iyi bir partnere dönüşmektedir (Mattingly ve diğerleri, 2014). Benlik budanması bireyleri, partnerlerinin hedeflerine, yani onların arzu ettikleri ideallerine erişmelerine yardımcı olmaya yönlendirmektedir (McIntyre ve diğerleri, 2015).

Benlik kirlenmesi(Self-adulteration)

Bireyler benliğine, yeni olumsuz içerikler eklediğinde veya mevcut benliğin olumsuz içeriğini artırdığında benlik kirlenmesi ortaya çıkmaktadır (Mattingly ve diğerleri, 2014). Benlik kirlenmesi, ilişki içerisinde benliğe yeni olumsuz özelliklerin eklenmesine veya benlikte var olan olumsuz özelliklerin artmasına yol açan benlik değişimi türüdür. Başka bir ifadeyle birey, ilişki içinde benliğinde partnerinin amaçlı veya

amaçsız etkisi nedeniyleolumsuz yönde artış yaşadığında benlik kirlenmesi meydana gelmektedir. Örneğin, bir kişi partneriyle olan ilişkisinin sonucu olarak yeni kötü alışkanlıklar edinebilir (sigara içmek, sağlıksız yiyecekler yemek gibi) daha nevrotik hale gelebilir veya ilişkide partnerinden sadece olumsuz duygular edinebilir (Neumann ve Strack, 2000; McIntyre ve diğerleri, 2015).

Romantik ilişkide olmanın bir sonucu olarak benlik kirlenmesi, istenmeyen özelliklerin edinilmesi veya yoğunlaştırılması yoluyla bir bireyin ideal benliğinden uzaklaşmasına sebebiyet verdiği için ilişki kalitesiyle olumsuz bir şekilde ilişkilendirilmektedir (Mattingly ve diğerleri, 2014).Bireyler partnerleriyle alay etmek ve onları eleştirmek gibi olumsuz davranışlarda bulunabilirler (Kowalski ve diğerleri, 2003). Bu davranışlar, zaman içinde partnerde olumsuz özelliklerin gelişmesini kolaylaştırabilir (Kernis ve Johnson, 1990) ve ilişki içinde bireyler partnerleriyle aynı olumsuz alışkanlıkları edinebilir (McIntyre ve diğerleri, 2015).

Partnerleri olumlu benlik duygularını tehdit ettiğinde, bireyler kendilerini rahat hissetmezler (Mashek ve Sherman, 2004). Partnerinbireyi tekrar tekrar aşağılaması, bireyin benlik saygısı düşmesine sebep olmaktadır. Bireyler, yaşadıkları benlik kirlenmesi nedeniyle partnerleriyle yakınlık ve karşılıklı bağımlılık düzeylerini azaltabilirler (Jones ve diğerleri, Jones ve diğerleri, 1997), bu da daha düşük ilişki kalitesi ile sonuçlanmaktadır (Mattingly ve diğerleri, 2014).

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde sırasıyla ilişki doyumu, benlik saygısı ve benlik değişimi değişkenleriyle ve bu değişenlerin alt boyutlarıyla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılmış olan çalışmalar tarih sırasına göre aktarılmıştır.

2.2.1. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında yurt içinde ve yurt dışında ilişki doyumuyla ilgili yapılmış çalışmalar özetlenmiştir. Çalışmalar eskiden yeniye kronolojik şekilde sıralanmıştır.

Jones ve Cunningham(1996), 186 flört eden çiftten oluşan bir örneklemle, bazı değişkenleri kontrol ettikten sonra (romantik inançlar, benlik saygısı ve cinsiyet rolleri) bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Araştırmanın sonucunda bağlanma stillerinin, romantik inançlar, benlik saygısı ve cinsiyet rolleri kontrol edildikten sonra ilişki doyumunu başarılı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda partnerlerden biri terk edilme konusunda yüksek kaygıya kapıldığında veya

düşük düzeyde yakınlık hissettiğinde her iki partnerin de ilişkiden aldığı doyumun azaldığına ulaşılmıştır.

Gulledge ve diğerleri (2003), üniversite öğrencilerinin romantik fiziksel sevgi (sırt ovma/masaj, okşama, sarılma, el ele tutuşma, dudaktan öpme) türleri ile ilişki doyumu durumları incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, fiziksel sevgi göstermenin ilişki ve partner memnuniyeti ile yüksek oranda ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda çatışma çözümü olarak fiziksel temas kullanmanın (özellikle sarılma ve dudaktan öpme) çatışma çözümünü kolaylaştırdığına ulaşılmıştır.

Weiser ve Weigel (2016) romantik ilişkisi bulunan 187 kişilik örnekleme, ilişkiyi sürdürme davranışlarının (pozitiflik, açıklık, güvenceler, ortak bağlar, görevleri paylaşma) romantik ilişkilerde öz-yeterlik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini araştırdıkları çalışmalarında, ilişkiyi sürdürme davranışlarının öz-yeterlik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğine ulaşmışlardır. Buradan da iyi bir ilişki partneri olabileceklerine inanan insanların, ilişkide doyum sağlayıcı davranışlar sergilediği çıkarımı yapılmıştır.

Jardine ve diğerleri (2022), duygusal zeka ve romantik ilişki doyumu arasındaki korelasyona ilişkin bir dizi ilgili literatürü inceledikleri kapsamlı meta-analiz çalışması gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın sonucunda daha yüksek duygusal zekanın, daha yüksek düzeyde romantik ilişki doyumu ile bağlantılı olduğuna ulaşılmıştır.

Candel ve diğerleri (2019) tarafından yetişkinlerde güvensiz bağlanma (kaygı ve kaçınma) ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla yapılan meta-analiz çalışmasında incelenen 132 araştırma bulguları sonucunda bağlanma güvensizliği ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu ve aktör etkisinin partner etkisine göre daha güçlü olduğu yani bireyden kaynaklanan durumların ilişki doyumunu partnerinden kaynaklanan durumlara kıyasla daha çok etkilediğine ulaşılmıştır.

Wang, Zhao ve Lei (2021) tarafından 429 Çinli yetişkin ile yapılan çalışmada, benlik saygısı ve medeni durumun, partnerle yan yanayken telefonla geçirilen süre (partner phubbing) ve ilişki doyumu arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkileri araştırılmıştır. Çalışma sonucunda partnerle yan yanayken telefonla geçirilen sürenin ilişki doyumu ile anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte benlik saygısının, partnerle yan yanayken telefonla geçirilen süreyle, ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkiyi yönettiğine ulaşılmıştır. Yüksek düzeyde benlik saygısı sahip yetişkinlerin, partnerleriyle yan yanayken telefonla geçirdikleri süre, ilişki doyumları ile

olumsuz ilişkiliyken, benlik saygısı düşük olan yetişkinler için bu ilişkinin önemsiz olduğuna ulaşılmıştır (Wang, Zhao ve Lei, 2021).

Kochar ve Sharma (2015) 18-22 yaş aralığındaki 100 genç yetişkinle, aşkın bileşenleri olan yakınlık, bağlılık, tutku ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda aşkın bileşenlerinin ilişki doyumuyla pozitif ilişki gösterdiğine ve bu ilişkide cinsiyet farklılıklarına rastlanmadığına ulaşılmıştır.

Romantik ilişki doyumu ile ilgili yurt dışında yapılmış olan çalışmalara bakıldığında bağlanma stilleri, yakınlık, bağlılık, cinsiyet rolleri gibi birçok değişkenle birlikte ele alındığı görülmektedir. İlişki doyumu ile ilgili ülkemizde de çok sayıda çalışmanın yer aldığı görülmüş, bu çalışmalar eskiden yeniye doğru aşağıda sıralanmıştır.

Satıcı ve Deniz (2018) alanyazında romantik ilişki doyumu ile ilgili yapılmış 548 çalışma incelenmiş ve meta- analiz sonucunda romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda çalışmada romantik ilişki doyumunun bireyci ya da kolektif kültürde yetişme bağlamında cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiş ve ilişki doyumu üzerinde kültürün düzenleyici etkisinin olmadığına ulaşılmıştır. Özetle çalışmada, cinsiyet ve ilişki doyumu arasındaki bağlantının bireyci ve kolektif kültürde yetişmeye göre de değişmediği bulunmuştur.

Barutçu Yıldırım ve Aydın (2021) ilişki özellikleri, öz-şefkat ve sosyal görünüm kaygısının ilişki doyumunu yordamadaki rolünün incelenmek amacıyla 250 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri çalışmanın sonucunda, devam eden ilişkinin önemi, daha önceki ilişkilerin sayısı ve öz şefkatin, beliren yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığına ulaşılmıştır. Ancak mevcut romantik ilişki süresinin, statüsünün ve sosyal görünüş kaygısının beliren yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur.

Yılmaz ve Gündüz (2021) romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin, romantik ilişki doyumu ile benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon durumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 18-26 yaş aralığındaki 801 katılımcıyla yaptıkları çalışmada, romantik ilişki doyumu ile benliğin ayrımlaşması ve otantiklik düzeyi arasında pozitif yönlü; romantik ilişki doyumu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca sonuçlar ilişki doyumunu yordamaya en çok katkıyı otantikliğin yaptığını ve erkeklerin benlik ayrımlaşma düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Alanyazın incelendiğinde ülkemizde ilişki doyumuyla ilgili çalışmaların sıklıkla kültürel ve ilişkisel kavramlarla birlikte ele alındığı görülmüştür. Bireyin benliğiyle ilgili

bireysel kavramlar olan benlik ayrımlaşması, benlik saygısı gibi kavramlar ile yapılan çalışma sayısının daha sınırlı olduğu görülmektedir.

2.2.2. Benlik Saygısı İle İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında yurt içinde ve yurt dışında benlik saygısıyla ilgili yapılmış çalışmalar özetlenmiştir. Çalışmalar eskiden yeniye kronolojik şekilde sıralanmıştır.

Erol ve Orth (2014), benlik saygısı gelişiminin ilişki doyumunun gelişimi üzerindeki etkilerini iki çift örnekleminde incelemiştir. Çalışma 1, 12 yılda beş kez değerlendirilen 885 çiftin her iki partnerinden gelen verileri ve Çalışma 2, 15 yıl boyunca üç kez değerlendirilen 6.116 çiftin her iki ortağından gelen verileri kullanmış, sonuçlar iki çalışma arasında benzer çıkmıştır. Araştırma sonucunda, her bir partnerinbaşlangıçtaki benlik saygısı düzeyi, partnerlerin ilişki doyumunun başlangıçtaki düzeyini öngördüğüne ve her bir partnerin benlik saygısında meydana gelen bireysel değişikliğin, partnerlerin ilişkiden aldıkları ortak doyuma da değişime yol açtığına ulaşılmıştır. Aynı zamanda partnerler arasındaki benlik saygısı benzerliği, ilişki doyumlarının gelişimini etkilememiştir. Çalışma sonucunda bir kişinin benliğinde meydana gelen benlik saygısı değişimin, partnerini ve mevcut ilişkisinden elde ettiği doyumu etkilediğine ulaşılmıştır.

Knee ve diğerleri (2008) ilişkiye bağlı benlik saygısının ilişki tatmini ile olan ilişkisini incelemiş ve çalışma sonucunda ilişkiye bağlı benlik saygısının, kişinin partnerine ve ilişkiye olan bağlılığını yansıtmasına rağmen, ilişkisel sürecin tatmini veya yakınlık duygusunu teşvik etmediğine ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada Sciangula, Antonella ve Marian (2009) romantik ilişkisi olan 191 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, flört ilişkilerinde benlik saygısı, algılanan saygı ve memnuniyet arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Çalışma sonucunda, benlik saygısı ve orta düzeyde ilişkiyle ilgili özellikler için(yani, önemseme, sevmeye) algılanan saygının memnuniyeti yordadığı görülmüştür. İlişkiyle ilgili orta düzeyde özellikler için yüksek benlik saygısının kendini geliştirme (self-enhancement)ile ilişkili olduğunu, düşük benlik saygısının ise kendini değersizleştirme (self-deprecation) ile ilişkili olduğuna ulaşılmıştır.En yüksek ilişki doyumu, ilişki ile ilgili orta düzeyde özelliklerde idealleştirme algılayan yüksek benlik saygısı olan bireylerde bulunmuştur.

Tackett ve diğerleri (2013) yaklaşık 15.000 çiftten oluşan bir örnekleme yaptıkları çalışmada romantik ilişkilerde utangaçlık ve ilişki doyumu arasındaki doğrudan bağlantıyı ve utangaçlık ile ilişki doyumu arasında benlik saygısının olası aracı rolünü

incelemiştir. Çalışmanın sonucunda cinsiyetten bağımsız olarak, partnerlerin utangaçlık derecelerinin, ilişki doyumu ile negatif ilişkili olduğuna ulaşılmıştır. Çalışmanın ikinci amacı olan, utangaçlık ve ilişki doyumu arasında benlik saygısının aracı rolünü incelendiğinde, algılanan partner utangaçlığı ve düşük kaliteli ilişkiler arasında benlik saygısının aracı rolünün olduğuna ulaşılarak literatüre önemli bir katkı sağlanmıştır.

Weidmann ve diğerlerinin (2017) 237 heteroseksüel çiftin verilerini ve Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Aracılık Modeli'ni kullanarak Beş Büyük özellik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü inceledikleri çalışmada, bir kişinin nevrozluluğu, uyumluluğu ve vicdanlılığının aynı anda kendi ilişki doyumuyla bağlantılı olduğuna, dışadönüklük ile ilişki doyumu arasında doğrudan bir bağlantı bulunamadığına, ayrıca deneyime açıklık ile ilişki doyumu arasındaki partner etkisi negatif olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benlik saygısının aracı rolü ile ilgili olarak sonuçlar, benlik saygısının tüm Büyük Beş Kişilik özelliğın ve ilişki doyumunun aktör etkilerine aracılık ettiğini göstermiştir. Nevrotizm, daha önceki araştırmalarla uyumlu olarak (Robins ve diğerleri, 2001) kişinin kendi benlik saygısı ile en güçlü şekilde ilişkiliydi, bunu dışa dönüklük, vicdanlılık ve uyumluluk izledi.

Hughes ve diğerleri (2021) 669 kişiyle yaptıkları çalışmada, sosyal medyada ilişki görünürlüğünün bireylerin benlik saygısı ve ilişkiyi sonlandırmalarıyla olan ilişkisini araştırmışlardır. Genel olarak sosyal medya kullanımı, daha düşük ilişki memnuniyeti ile ilişkilendirilmiş ve ilişkinin sona erme olasılığının arttığını öngörmüştür. Bu, bir kişinin sosyal medyada ne kadar çok zaman harcarsa, ilişkiyi sürdürmeye o kadar az zaman ayırdığını ve dolayısıyla ilişkinin sona erme olasılığının o kadar yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca ilişkilerinden oldukça memnun olan (ve sosyal medya ilişki görünürlüğü daha yüksek olan) katılımcıların daha yüksek benlik saygısına sahip olduğuna ulaşılmıştır.

Benlik saygısıyla ilgili yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında ilişki doyumu, ilişki memnuniyeti, kişisel özellikler gibi değişkenlerle anlamlı ilişkiler kurduğu görülmektedir. Ülkemizde yapılmış romantik ilişkileri ele alan çalışmalar incelendiğinde benlik saygısının değişken olarak ele alındığı çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu çalışmalar eskiden yeniye doğru aşağıda sıralanmıştır.

Yıldız (2016) tarafından evli bireylerle yapılan çalışmada evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre; evlilik doyumu, yaşam doyumunu yordamakta ve

evlilik doyumu, benlik saygısını yordamaktadır. Sonuç olarak evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasında benlik saygısının aracı olduğuna ulaşılmıştır.

Seki ve Dilmaç (2020) benlik saygısı ile ilişkili faktörleri 2010-2019 yılları arasında sadece Türkiye’de yapılan çalışmaları kapsayan meta analiz yöntemi kullanılarak yapılan çalışmada yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde etki büyüklüğü, çocukluk çağı travması, sosyal görünüş kaygısı, depresyon, stres ile benlik saygısı arasında negatif yönlü orta düzeyde etki büyüklüğü; anksiyete, güvenli olmayan bağlanma ile benlik saygısı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir. Benlik saygısı ile koruyucu faktörler arasındaki ilişkilerin etki büyüklükleri incelendiğinde; psikolojik sağlamlık, öz yeterlik, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek, problem çözme becerisi, empati ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü orta düzeyde etki büyüklüğü; güvenli bağlanma ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir.

Benlik saygısı ile ilgili ülkemizde yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde kavramın, romantik ilişkiler bağlamında ele alındığı çalışmanın sınırlı olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmalarda benlik saygısı; evlilik doyumu, yaşam doyumu, yalnızlık, depresyon, stres, bağlanma stilleri, öz yeterlilik, problem çözme becerisi, empati ve algılanan sosyal destek ile birlikte ele alınmıştır.

2.2.3. Benlik Değişimi İle İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında yurt içinde ve yurt dışında benlik değişimi ilgili yapılmış çalışmalar özetlenmiştir. Çalışmalar eskiden yeniye kronolojik şekilde sıralanmıştır.

Mattingly ve Lewandowski (2013) ilişkisel olmayan yeni, heyecan verici ve farklı faaliyetlerin benlik genişlemesi sağlayıp sağlamadığını incelemek amacıyla altı çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmalar 1 ve 2; yeni, heyecan verici ve farklı etkinliklere katılmanın daha büyük bir farkındalık, bakış açısı, bilgi, yeni şeyler öğrenme ve artan yetenek duygusu ile sonuçlanmıştır. Çalışmalar 3-6 benliğin genişlemesini sağlayan aktivitelerin (hem fiziksel hem de bilişsel) bilişsel ve fiziksel görevler için harcanan çabada bir artış sağladığını, Çalışmalar 5 ve 6 sonucunda ise, benlik genişlemesinin çaba üzerindeki etkisinin ruh halinden kaynaklanmadığına ulaşılmıştır. Genel olarak benliğin genişlemesini sağlayan aktivitelerde karşılaşılan problemlere karşı, gerçekte problemler çözülemez olsa bile, bireylerin çözülebilir olduğuna inandıkları görevler için daha fazla çaba harcadığına ulaşılmıştır. Sonuç olarak, yeni, heyecan verici ve farklı faaliyetlerde

bulunmak benlikte genişleme yaratmakta ve bireyler benlikleri genişledikten sonra daha çok çalışmaktadır.

Benlik değişiminin yönü ve değerininayrı boyutlar olması, farklı ilişki sonuçlarına yol açmaktadır (Mattingly ve diğerleri, 2014). Mattingly ve diğerleri (2014) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada benlik değişikliğinin aşk, ilişki kalitesi ve aldatma ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda benlik geliştirme süreçleri (benlik genişlemesi ve benlik budanması) daha fazla sevgi ve ilişki kalitesiyle ilişkilendirilirken, benliği bozulmasına yol açan süreçlerin (benlik daralması ve benlik kirlenmesi) aldatmayı öngördüğüne ulaşılmıştır.

McIntyre ve diğerleri (2015) benlik değişiminin ilişki memnuniyeti ve bağlılıkla ilişkisini inceledikleri boylamsal çalışmada, benlikte dört farklı şekilde meydana gelen değişim, ilişki memnuniyeti ve bağlılıkla ilişkili bulunmuştur. Benlik kavramında ilişkiye bağlı gelişmeler (benlik genişlemesi ve benlik budanması) ilişki tatmini ve bağlılık ile ilişkiliyken, benlik kavramındaki bozulmalar (benlik daralması ve benlik kirlenmesi) düşük ilişki kalitesiyle ilişkilidir. Çalışmanın ikinci kısmında benlik kavramıyla ilgili olan bazı değişkenlerin (uyma, affedicilik, fedakarlıkta bulunmaya isteklilik, ayrılma düşünceleri, başkalarına ilgi duyma ve intikam arayışı) benlik değişimiyle olan ilişkisine bakılmıştır. Bunun sonucunda benlik genişlemesi ve benlik budanmasının olumlu ilişkisel sonuçlarla (Örn: uyma, affedicilik, fedakarlıkta bulunmaya isteklilik)pozitif olarak ilişkili olduğuna ve olumsuz ilişkisel sonuçlarla (ayrılma düşünceleri, başkalarına ilgi duyma ve intikam arayışı) negatif olarak ilişkili olduğuna varılmıştır. Benliğin bozulmasına yol açan benlik daralması ve benlik kirlenmesi kavramları ise olumlu ilişkisel sonuçlarla (Örn: uyma, affedicilik, fedakarlıkta bulunmaya isteklilik) negatif yönde ilişkili ve olumsuz ilişkisel sonuçlarla (ayrılma düşünceleri, başkalarına ilgi duyma ve intikam arayışı) pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda bağlılığın benlik değişimi süreçleri ile ayrılma düşünceleri, alternatiflere dikkat, fedakarlık istekliliği, uyum sağlama, affetme arasındaki ilişkilere aracılık ettiği görülmüştür.

Emery ve diğerleri (2018) yaptıkları çalışmada düşük benlik netliğine sahip olmanın partnerlerin benlik değişimi ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma kapsamında yapılan dört çalışmada kim olduklarına dair net ve tutarlı bir algıya sahip olmayan düşük benlik netliğine sahip olan bireylerin, partnerlerinin değişimi için daha düşük destek bildirdikleri ve bunda da partnerlerinin değişmesinin bir sonucu olarak kişilerin kendilerinin de değişmeleri gerekeceği inancının etkisinin olduğu görülmüştür.

Aynı zamanda bir kişi eşinin değişimini desteklemediğinde, eşininkine ek olarak kendi memnuniyeti ve bağlılığı da zarar goreceği çıkarımına varılmıştır.

Mattingly ve diğerleri (2019), yaptıkları çalışmada büyüme ve kader inançlarının benlik genişlemesi ile ilişki doyumuyla olası ilişkilerine bakmış ve sonuç olarak güçlü büyüme inançlarının daha fazla benlik genişlemesi deneyimlemekle ilişkili olduğuna dair güçlü ve ikna edici kanıtlar sağladığına ulaşmışlardır. Aynı zamanda benlik genişleme düzeyi yüksek olan kişilerin ilişki kalitesinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşılık, mevcut bulgular, daha güçlü kader inançlarına sahip olanların muhakkak benlik genişletme fırsatları aramadıklarını veya bunlardan yararlanmadıklarını göstermektedir.

Mattingly ve diğerleri (2020) aktör partner karşılıklı bağımlılık modelini kullanarak, dört benlik kavramı değişim sürecinin – benlik genişlemesi, benlik budaması, benlik daralması ve benlik kirlenmesi- ilişki tatmini ve bağlılıkla nasıl ilişkili olduğunu incelemişlerdir. Araştırma sonucu tüm benlik değişimi süreçlerinde güçlü aktör etkileri olduğunu ve yalnızca benlik bozulma süreçlerinde (yani benlik daralması ve benlik kirlenmesi) memnuniyet üzerindeki partner etkilerini ortaya çıkardığına ulaşıldı. Buradan hareketle araştırma bir partnerin benlik kavramının bozulduğu durumlar dışında, bireylerin ilişkilerindeki memnuniyeti ve bağlılığı, partner odaklı değerlendirmelerden çok kendine odaklı değerlendirmelerle daha tutarlı bir şekilde aıkliyordu.

Benlik değişimi ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde ilişki memnuniyeti, bağlılık, ilişki inançları ve benlik netliği gibi değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmektedir. Ayrıca daha eski bir kavram olmasından dolayı benlik genişlemesi alt boyutuyla ilgili daha fazla çalışmaya ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde kavramın yeni olmasından ötürü ülkemizde benlik değişimi ile ilgili sınırlı çalışmanın yer aldığı gözlenmiştir. Aşağıda benlik değişimi ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar eskiden yeniye kronolojik olarak sıralanmıştır.

Dinçer (2017), Mattingly ve diğerlerinin (2014) “İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli”ni Türk kültürüne uyarladığı doktora tez çalışmasını iki ayrı araştırma olarak romantik ilişkisi olan 485 Marmara niversitesi öğrencisiyle yürütmüştür. Birinci çalışmada aşka ilişkin tutumlar, bağlanma tarzları, ben tasavvuruna ötekini katma ile benlik yönelimlerinin benlik değişimi süreçleri üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Aynı zamanda ifade edilen tüm değişkenlerin benlik değişimi aracılığıyla yaşam doyumunu üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda ben tasavvuruna ötekini katma, Eros, Pragma ve öz-gelişimin benlik genişlemesi üzerinde pozitif yönde, Ludus’un

ise negatif yönde etkili olduğunu göstermiştir. Ben tasavvurunaötekini katma, Eros, ilişki yönelimi ve öz-gelişim yönelimi benlikdaralması üzerinde negatif yönde, Eros'un benlik budanması üzerinde pozitif yönde etkili olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik kirlenmesi ve ilişkiyönelimi yaşam doyumu üzerinde pozitif yönde etkili iken benlik daralması yaşamdoyumu üzerinde negatif yönde etkili bulunmuştur.

Çalışmanın ikinci kısmında temel kişilik özellikleri (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık), çelişik duygulu cinsiyetçilik (düşmanca cinsiyetçilik, koruyucu ataerki, cinsiyetler arası tamamlayıcı farklılaştırma ve heteroseksüel yakınlık), benlik düzenleme odakları (korunma ve gelişme odağı) vebilişsel esnekliğin (alternatifler ve kontrol değişkenleri) benlik değişimi (benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması ve benlik kirlenmesi) ve benlikdeğişimi aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, korunma odağı ve heteroseksüel yakınlığın benlik genişlemesi üzerinde pozitif yönde etkili olduğunu gösterirken düşmanca cinsiyetçiliğin benlik genişlemesi üzerinde negatif yönde etkisi olduğunu göstermiştir. Gelişme odağı ve düşmanca cinsiyetçilik benlik daralması üzerinde pozitif yönde etkili olurken korunma odağı ve sorumluluk kişilik özelliği negatif yönde etkili olan değişkenler olmuştur. Benlik değişimi süreçlerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisiyle ilgili olarak benlik genişlemesi ve budanmasının ilişki doyumu üzerinde pozitif yönde etkili olduğu benlik daralması ve kirlenmesinin negatif yönde etkili olduğu bulunmuştur.

Tuncer (2019) tarafından yapılmış yüksek lisans tezinde, romantik ilişkisi bulunan 361 üniversite öğrencisiyle yakın ilişki inançları ile ilişkilerindeki benlik değişimlerinin romantik ilişkilerinin niteliğini yordama gücü araştırılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişkilerindeki benlik değişiminin romantik ilişkilerinin niteliğini yordama sonucunda; benlik genişlemesi ve benlik daralmasının ilişki niteliğinin sosyal destek alt boyutunu; benlik genişlemesi, benlik daralması ve benlik kirlenmesinin çatışma ve derinlik alt boyutlarını anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın üniversite öğrencilerinin yakın ilişki inançları ve benlik değişimlerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlarında erkeklerin her şeyi birlikte yapma, birbirinin ihtiyaçlarını karşılama ve birbirini değiştirme yönündeki inançlarının kadınlara göre daha yüksek olduğuna ulaşılmış, bu durumun toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanabileceği varsayılmıştır.

Aydoğan ve Dinçer (2019), en az bir stresli yaşam koşulu olan 300 evli kişilerle gerçekleştirdikleri çalışmada, stresli yaşam koşullarında evlilikte ilişkisel sağlamlığın benlik budanması ile nasıl açıklandığını ve benlik budanması ile ilişkisel dayanıklılık arasındaki ilişkide fedakarlık doyumunun aracılık rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda benlik budanması ile ilişkisel dayanıklılık arasında doğrudan bir ilişki olduğuna ve fedakarlıktan duyulan memnuniyetin bu ilişkide kısmi bir etkiye sahip olduğuna ulaşılmıştır.

Benlik değişimi kavramını Türkçe literatüre kazandıran Dinçer'in benlik budanması ile ilgili olarak bir sözlü bildiri çalışması da bulunmaktadır (Dinçer, 2019). Çalışmada beliren yetişkinlik döneminde bulunan ve bir romantik ilişki yaşayan kadınların uyma davranışı ve benlik budanması arasındaki ilişki incelenmiştir. Bununla birlikte bu ilişkiye özgecil aşkın aracılık edip etmediği de araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları, uyma değeri ile benlik budanması arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu ve bu ilişkiye özgecil aşkın aracılık ettiğini göstermiştir.

Gündüz ve Karataş (2020) yaptıkları çalışmada ilişki doyumunun yordayıcısı olarak romantik ilişkilerde öz yeterlik ve ilişkisel benlik değişimi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda ilişki doyumu ile romantik ilişkilerde öz yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen diğer sonuçlar, ilişki doyumu ile ilişkisel benlik değişiminin alt boyutları olan benlik genişlemesi, benlik budanması arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu diğer alt boyutları benlik daralması ve benlik kirlenmesi arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Son olarak araştırmadaki bağımsız değişkenlerin ilişki doyumundaki değişimin %42'sini açıkladığı saptanmıştır.

Kale (2021) tarafından yapılan yüksek lisans çalışması, genç yetişkinlerin algılanan romantik ilişki kalitesi, ebeveynleşme düzeyi, ilişkide otantiklik ve ilişkisel benlik değişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 946 genç yetişkin ile yürütülmüştür. Araştırma sunucunda algılanan romantik ilişki kalitesi ile ebeveynleşme olgusu, ilişkide otantiklik, ilişkisel benlik değişimi arasında anlamlı ilişkiler çıkmıştır. İlişkide otantikliğin alt boyutları olan yansızlık ve dürüstlük ile ilişkisel benlik değişiminin alt boyutları olan benlik genişlemesi ve benlik kirlenmesi algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı bir şekilde yordadığına ulaşılmıştır.

Özsolak (2022) tarafından yapılan en az 6 aydır romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileriyle yapılan yüksek lisans çalışmasında, üniversite öğrencilerinde bağlanma ve benlik değişiminin ilişki istikrarını yordayıp yordamadığı ve cinsiyete, yaşa ve ilişki

süresine göre ilişki istikrarının değişip değişmediğini incelenmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin benlik genişlemesi, benlik daralması, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma düzeyleri ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordarken; benlik genişlemesi, benlik kirlenmesi, benlik daralması ve kaygılı bağlanma seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyini anlamlı düzeyde yordadığına, benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik kirlenmesi, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ilişki yatırımı düzeyini anlamlı düzeyde yordarken; benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik kirlenmesi ve kaçınmacı bağlanma bağlanımı anlamlı düzeyde yordadığına ulaşılmıştır.

Benlik değişimi ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde benlik değişiminin; aşka ilişkin tutumlar, bağlanma tarzları, ben tasavvuruna ötekini katma, kişilik özellikleri, ilişki inançları, ilişkisel dayanıklılık, öz yeterlilik, ilişki kalitesi ve ebeveynleşme düzeyi değişkenleriyle çalışıldığı görülmektedir. Ek olarak çalışmaların yakın zamanda yapıldığı dikkat çekmektedir. Benlik değişiminin alanyazında önemli bir kavram olan benlik saygısı ile ele alındığı bir çalışma bulunmadığı gözlenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın alanyazına katkı sunması beklenmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizine yönelik bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu, benlik saygısı ve benlik değişimi kavramları arasındaki ilişkileri ve benlik saygısının romantik ilişki doyumu ve benlik değişimi arasındaki ilişkide aracı rolünü ortaya koymaya yönelik ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2012) Araştırmanın bağımsız değişkenleri benlik değişimi ve benlik saygısı kavramlarıyken bağımlı değişkeni romantik ilişki doyumudur.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 18-35 yaş aralığında romantik ilişkisi bulunan (flört/sevgili/söz/nişan) genç yetişkinler oluşturmaktadır. Örneklem araştırmaya katılmaya gönüllü 212 (%36) erkek ve 377 (%64) kadın toplam 589 romantik ilişkisi bulunan genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan kişiler 18-35 yaş aralığında olup yaş ortalaması 24.97'dir ($S_s = 3.04$). Bu kişilerin cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki durumu, ilişki süresi, partneriyle tanışma şekli ve ilişki sayısına göre dağılımı aşağıda tablolarla gösterilmiştir.

Tablo 2.

Katılımcıların Cinsiyet ve Öğrenim Durumuna Göre Dağılımları

Değişken		f	%
Cinsiyet	Kadın	377	64
	Erkek	212	36
Öğrenim Durumu	Lise Mezun	31	5.3
	Lisans Öğrenci	393	66.7
	Lisansüstü Öğrenci	165	28.0

Tablo 2’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan kadın sayısı 377 (%64), erkek sayısı 212 (%36)’dir. Araştırmaya katılan kişilerin öğrenim durumuna göre dağılımı incelendiğinde 31’i (%5.3) lise mezunu olduğu, 393’ü (%66.7) lisans eğitimine devam etmekte olduğu, 165’i (%28.0) lisansüstü öğrencisi olduğu görülmektedir.

Tablo 3.

Katılımcıların İlişki ve Tanışma Durumlarına Göre Dağılımları

Değişken		f	%
İlişki Durumu	Flört	82	13.9
	Sevgili	417	70.8
	Söz	24	4.1
	Nişan	66	11.2
Tanışma Şekli	Okulda/İşyerinde	224	38.0
	Arkadaş aracılığıyla	157	26.7
	Aile aracılığıyla	21	3.6
	Eğlence	26	4.4
	Mekanlarında	112	19.0
	Elektronik Ortamda	49	8.3
	Diğer		

Tablo 3’te görüldüğü üzere araştırmaya katılan kişilerin 82’sinin (%13.9) flört ilişkisi, 417’sinin (%70.8) sevgililik ilişkisi, 24’ünün (%4.1) söz ilişkisi, 66’sının (%11.2) nişan ilişkisi bulunmaktadır. Katılımcıların 224’ü (%38.0) okulda veya işyerinde, 157’si (%26.7) arkadaş aracılığıyla, 21’i (%3.6) aile aracılığıyla, 26’sı (%4.4) eğlence

mekanlarında, 112'si elektronik ortamda partneri ile tanışmıştır. Ayrıca araştırmaya katılım gösteren kişilerin 49'u (%8.3) diğer seçeneği işaretlemiştir. Katılımcıların diğer seçeneğine yazılı olarak spor salonu, trafik kazası, dans kursu, düğün, kamp, yurtdışı gönüllülük projesi şeklinde cevapları bulunmaktadır.

Tablo 4.

Katılımcıların Mevcut İlişki Süresi ve Romantik İlişki Sayılarına Göre Dağılımları

Değişken	f	%
Mevcut İlişki Süresi	0-6 ay	137
	6-12 ay	87
	12-18 ay	60
	18-24 ay	41
	2-5 yıl	171
	5 yıl ve üzeri	93
İlişki Sayısı	İlk İlişki	122
	1-3	274
	4-5	123
	6-10	42
	10 ve üzeri	28

Tablo 4'te görüldüğü üzere araştırmaya katılım gösteren kişilerin 137'si (%23.3) ilişki süresinin 0-6 ay olduğunu, 87'si (%14.8) ilişki süresinin 6-12 ay olduğunu, 60'ı (%10.2) ilişkisinin 12-18 aydır devam ettiğini, 41'i (%7.0) 18-24 ay olduğunu, 171'i (%29.0) ilişki süresinin 2-5 yıl aralığında olduğunu ifade ederken 93'ü de (%15.8) 5 yıl ve üzerinde ilişki süresinin olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda katılımcılardan bugüne kadar yaşadıkları romantik ilişki sayısı ile ilgili de bilgi alınmıştır. Araştırmaya katılan kişilerden 122'si (%20.7) ilk ilişkisi olduğunu, 274'ü (%46.5) 1-3 arasında ilişki yaşadığını, 123'ü (20.9) 4-5 arasında ilişkisi olduğunu, 42'si (%7.1) 6-10 arasında ve 28'i (%4.8) 10 ve üzeri ilişki yaşadığını ifade etmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, İlişki İstikrar Ölçeği, Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme araçları ile ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Örnekleme alınan genç yetişkinler hakkında bazı bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Bu formu katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki durumu, ilişki süresi, partneri ile tanışma şekli ve ilişki sayısını belirlemeye yönelik sorular oluşturmaktadır.

3.3.2. İlişki İstikrar Ölçeği (İİÖ)

İlişki İstikrar Ölçeği (İİÖ), Rusbult ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilmiş ve Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek ilişkiye yapılan yatırımı, var olan diğer seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi, ilişki bağlanımını ve ilişki doyumunu ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. İlişki İstikrar Ölçeği; ilişki yatırımı (10 madde), ilişki doyumu (10 madde), seçeneklerin niteliğini değerlendirme (10 madde) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlarda, ilk beş madde son beş maddenin ölçme kalitesini artırmak amacıyla uygulanmaktadır. Ölçek, Büyüksahin ve Taluy (2008) tarafından yayınlanmamış bir araştırma raporunda tekrar ele alınarak ölçeğe ilişki bağlanımı boyutu (7 madde) eklenmiştir. Bağlanım boyutunda 3. Ve 4. Maddeler ters puanlanmaktadır.

Bağlanım boyutunda yer alan maddeler dokuz dereceli (1 = “Tamamen Yanlış, 9 = “Tamamen Doğru”) likert tipiyken diğer alt boyutların ilk beş maddesi dört dereceli (1 = “Tamamen Yanlış, 4 = “Tamamen Doğru”) likert tipi; son beş maddesi dokuz dereceli (1 = “Tamamen Yanlış, 9 = “Tamamen Doğru”) likert tipidir (Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005). Alt ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarına bakıldığında İlişki Doyumu için .92 ile .95 arasında, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme için .82 ile .88 arasında ve İlişki Yatırımı için .82 ile .84 arasında değerler aldığı bulunmuştur. Bu çalışmada İlişki İstikrar Ölçeği’nin yalnızca ilişki doyumu alt boyutukullanılmıştır. İlişki doyumu alt boyutundan alınan düşük puan kişinin ilişkiden doyum sağlamadığı, yüksek puan ise kişinin ilişkiden doyum sağladığı anlamına gelmektedir. Ölçekte toplam puanlama yapılmamaktadır ve ölçek puanlaması yalnızca alt boyutlar bazında yapılmaktadır (Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005).

3.3.3. Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği (TRİBDÖ)

Ölçek, romantik ilişki içindeki bireylerin deneyimledikleri ilişkişel benlik değişimi süreçlerini ölçmek üzere Dinçer, Ekşi ve Aron (2017) tarafındangeliştirilmiştir.

Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği (TRİBDÖ) dört alt boyuttan (benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi) oluşmaktadır. Ölçeğin kuramsal temelleri Mattingly ve arkadaşlarının (2014) İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli ve Aron'un Benlik Genişlemesi Modeli'ne dayanmaktadır. 7'li Likert tipi (1 = Hemen hemen hiç'ten 7 = Çok fazla'ya doğru uzanan) bir derecelendirme üzerinden puanlanmaktadır. Benlik genişlemesinde 5, benlik daralmasında 5, benlik budanmasında 3, benlik kirlenmesinde 3 olmak üzere toplam 16 maddeden oluşan ölçek alt boyutlar bazında puanlanmaktadır. Elde edilen yüksek puanlar o alt boyutun ölçtüğü benlik değişimi türünde yüksek bir benlik değişimi olarak yorumlanmaktadır. Ölçekte herhangi bir ters madde bulunmamaktadır (Dinçer, 2017).

Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliğini test etmek için yapılan çalışmada ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır. Cronbach alfa değerleri benlik genişlemesi için .80, benlik daralması için .85, benlik budanması için .74 ve benlik kirlenmesi için .61 olarak bulunmuştur. Maddelerle ilgili olarak tanımlanan dört faktörün ortak varyanslarının ise .24 ile .66 arasında değiştiği görülmektedir (Dinçer, 2017).

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg (1963) tarafından bireylerin benlik saygılarının düzeyini ölçme amacıyla geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek toplamda 63 madde ve 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt kategoriler benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psikik izolasyon şeklinde adlandırılmıştır. Toplam 63 madde ve 12 alt bölümden oluşan ölçeğin yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarında geçerlilik kat sayısı .71, Test- tekrar test güvenirlik kat sayısı ise .75 bulunmuştur.

Bu çalışmada sadece Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin yalnızca benlik saygısı alt boyutu kullanılmıştır. Benlik Saygısı alt boyutu dörtlü Likert tipinde derecelendirilmiş 10 maddeden oluşmaktadır. Testi değerlendirmek için: 1, 2, 4, 6 ve 7. maddelerde: Çok doğru=4, Doğru=3, Yanlış=2, Çok Yanlış=1; 3,5,8, 9 ve 10. maddelerde: Çok doğru=1, Doğru=2, Yanlış=3, Çok Yanlış=4 olarak puanlanmaktadır ve ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar yüksek

benliksaygısını ifade etmektedir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması Çuhadaroglu (1986) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçeğin iç tutarlılığı 0.80, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0.85 olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Çukurova Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izinlerin alınmasının ardından veri toplama aşamasına geçilmiştir. Pandemi sürecinde kurumların kapalı olmasından dolayı yüzyüze veri toplanamamış, oluşturulan form online olarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Veri toplama sürecinde romantik ilişkisi bulunan erkek katılımcıya ulaşmakta zorluk yaşandığından araştırmaya katılan erkek sayısı kadın sayısından düşük kalmıştır. Alınan geribildirim sonucunda bir kişinin tüm ölçeklere yanıt verme süresinin online veri toplama sırasında ortalama 10 dk olduğu tespit edilmiştir. Ölçekler yanıtlanmaya başlanmadan önce katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve özgür iradesi ile bu araştırmaya katkı sağlayıpsağlamayacağına yönelik katılımcıdan onay alınmıştır. Ölçeklerin sıralaması; Kişisel Bilgi Formu, Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, İlişki İstikrar Ölçeği şeklindedir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında katılımcılardan toplanan verilerin istatistiksel analizleri SPSS 21.00 (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) kullanılarak bilgisayar ortamında girilmiştir. Veri temizleme ve düzenleme işlemleri yapılmış, veri setinde uç değerler olup olmadığı incelenmiş, uç değerlere sahip veri olmadığı görülmüştür. Analizler yapılmadan önce verilerin normal ve doğrusal bir dağılım gösterip göstermediği test edilmiş, verilerin normal, doğrusal bir dağılım gösterdiğine ulaşılmıştır. Toplanan verilere temel istatistiksel bilgilere ulaşmak amacıyla temel betimsel istatistikler uygulanmış daha sonrasında ise araştırma sorularına yanıt verecek şekilde gerekli analizler gerçekleştirilmiştir. Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu, ilişkisel benlik değişimi ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Aracılık ise Process analizi ile incelenmiştir. Hayes (2018) önerileri doğrultusunda aracılık analizleri gerçekleştirilmiş, dolaylı etkilerin anlamlılığını incelemek için bootstrapping prosedürü kullanılmıştır. Dolaylı etkinin büyüklüğünü değerlendirmede Preacher ve Kelley'nin (2011) önerileri

göz önünde bulundurulmuştur. Bu araştırmada 5000 bootstrap yapılarak bootstrap katsayısı ve güven aralıkları belirlenmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde verilerin analizi sonucunda değişkenlere dair elde edilen betimsel istatistikler, değişkenler arası ilişkiler ve dört farklı aracılık analizi sonucunda ulaşılan bulgular aktarılmıştır.

4.1. Katılımcıların Araştırmada Yer Alan Değişkenlerden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği'nin alt ölçekleri ile, Rosenberg Benlik Saygısı ve İlişki Doyumu ölçeklerinin toplam puanlarına ilişkin en düşük ve en yüksek değerler, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 5.

Araştırmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Katılımcı Sayısı, Öğrencilerin Aldığı En Düşük ve En Yüksek Puanlar, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	N	En düşük	En yüksek	$\bar{x}$	S	Çarpıklık	Basıklık
Benlik Genişlemesi	589	6.00	35.00	24.37	5.96	-.61	.14
Benlik Daralması	589	5.00	35.00	14.24	6.62	.68	-.16
Benlik Budanması	589	3.00	21.00	11.92	4.22	-.20	-.48
Benlik Kirlenmesi	589	3.00	21.00	11.30	4.52	.18	-.67
Benlik Saygısı	589	10.00	40.00	32.10	5.68	-.61	-.07
İlişki Doyumu	589	5.00	45.00	37.90	7.64	-1.56	1.34

Tablo 5 incelendiğinde Benlik Genişlemesi alt ölçeği için aritmetik ortalamanın 24.37 (Ss= 5.96); Benlik Daralması alt ölçeği için aritmetik ortalamanın 14.24 (Ss= 6.62); Benlik Budanması alt ölçeği için aritmetik ortalamanın 11.92 (Ss= 4.22); Benlik Kirlenmesi alt ölçeği için aritmetik ortalamanın 11.30 (Ss= 4.52); Benlik Saygısı ölçeği için aritmetik ortalamanın 32.10 (Ss= 5.68); İlişki Doyumu ölçeği için aritmetik ortalamanın 37.90 (Ss= 7.64) olduğu görülmektedir. Çarpıklık değerlerine bakıldığında

Benlik Genişlemesi alt ölçeği için .61; Benlik Daralması alt ölçeği için .68; Benlik Budanması alt ölçeği için -.20; Benlik Kirlenmesi alt ölçeği için .18; İlişki Doyumu ölçeği için -1.56 olduğu görülmektedir. Basıklık değerleri ise Benlik Genişlemesi alt ölçeği için .14; Benlik Daralması alt ölçeği için -.16; Benlik Budanması alt ölçeği için .48; Benlik Kirlenmesi alt ölçeği için -.67; Benlik Saygısı ölçeği için -.07; İlişki Doyumu ölçeği için 1.34 olarak bulunmuştur. Veri setinin normal dağılım gödterilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu açıdan veri setinin normal dağılım standartlarını karşıladığı görülmektedir.

4.2. İlişkisel Benlik Değişimi, İlişki Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinden algıladıkları doyum ile ilişkisel benlik değişimi ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 5’de değişkenlerin değişkenler arasındaki korelasyon değerleri yer almaktadır.

Tablo 6.

İlişkisel Benlik Değişimi, İlişki Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki Kolerasyon Değerler

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
1.Benlik Genişlemesi	-	-.17**	.39**	.09*	.54**	.28**	.54**
2.Benlik Daralması		-	.05	.41**	.60**	-.32**	-.32**
3.Benlik Budanması			-	.22**	.61**	.12**	.22**
4.Benlik Kirlenmesi				-	.68**	-.18**	-.12**
5.Benlik Saygısı					-		.39**
6.İlişki Doyumu							-

Not: *p<0.05; **p<0.01

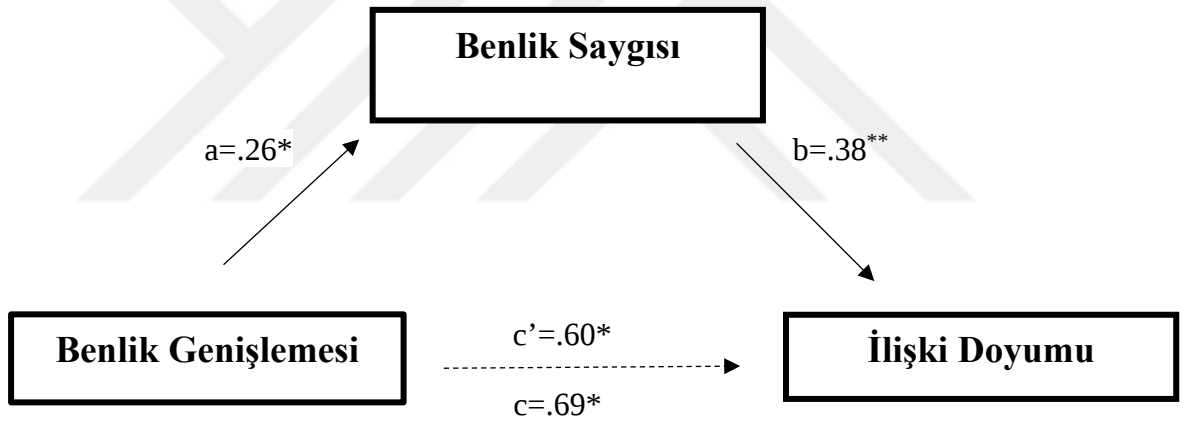
Tablo 6 incelendiğinde, benlik saygısı ile benlik genişlemesi arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=.28$; $p<01$) benlik daralmasıyla arasında negatif yönlü orta bir

ilişki ($r=-.32$; $p<01$) benlik budanmasıyla arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=.12$; $p<01$) benlik kirlenmesi arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($r=-.18$; $p<01$) olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı ile ilişki doyumu arasındaise pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=.39$; $p<01$) bulunmaktadır.

İlişki doyumu ile benlik genişlemesi arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($r=.54$; $p<01$) benlik daralması arasında negatif yönlü orta bir ilişki ($r=-.32$; $p<01$) benlik budanması arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=.22$; $p<01$) benlik kirlenmesi arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($r=-.12$; $p<01$) olduğu bulunmuştur.

4.3. Benlik Genişlemesi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Benlik genişlemesi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 1’de yer almaktadır.



* $p<0.05$; ** $p<0.01$

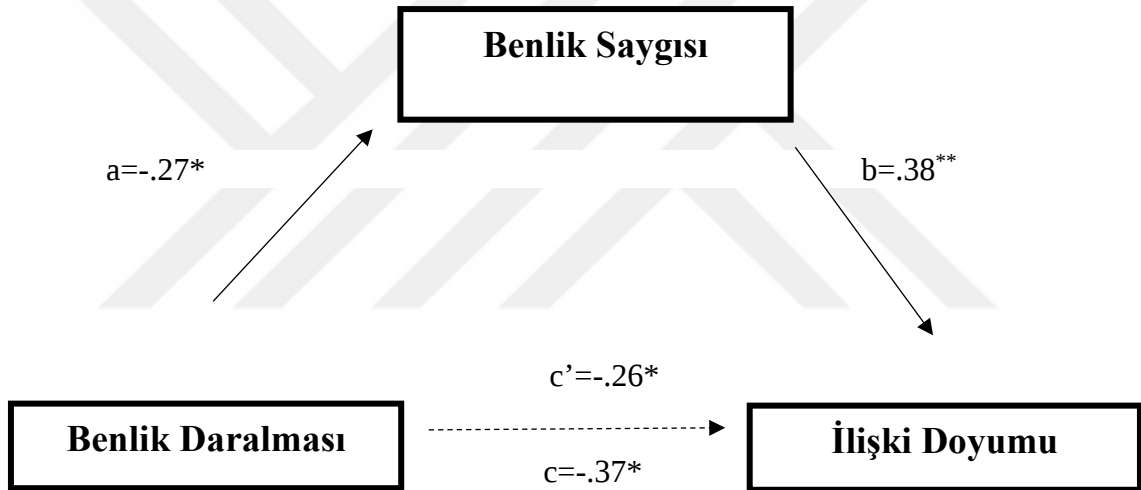
Şekil 1. Benlik genişlemesi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü

Şekil 1’de görüldüğü üzere benlik genişlemesi benlik saygısını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta=.26$ $p<0.05$). Benlik saygısı ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta=.38$ $p<0.01$). Benlik genişlemesinin ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisi (c yolu) $\beta=.69$, $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. Benlik genişlemesinin ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisi (c’ yolu) ise $\beta=.60$, $p<0.05$ ’tir. Benlik genişlemesinin dolaylı etkisi ise .09’dur. Aracı değişken eşitliğe girdikten sonra benlik genişlemesinin ilişki doyumu üzerindeki etkisi .69’dan .60’a düşmüştür. Bootstrapping sonuçları benlik genişlemesinin ilişki doyumu arasında benlik saygısının

aracı rolü olduğunu göstermektedir (Bootstrap katsayısı =.09, Sh=.02, %95 GA= .05, .13). Hayes (2013), güven aralığının alt ve üst sınırının sıfırı kapsamaması halinde dolaylı etkinin anlamlı olacağını belirtmiştir. Analiz sonucunda bağımsız değişken olan nenlik genişlemesinin, bağımlı değişken olan ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkisi incelendiğinde alt ve üst güven aralığının sıfırı kapsamadığı belirlenmiş ve dolaylı etkinin anlamlı olduğuna ulaşılmıştır.

4.4. Benlik Daralması ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Benlik daralması ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 1’de yer almaktadır.



* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

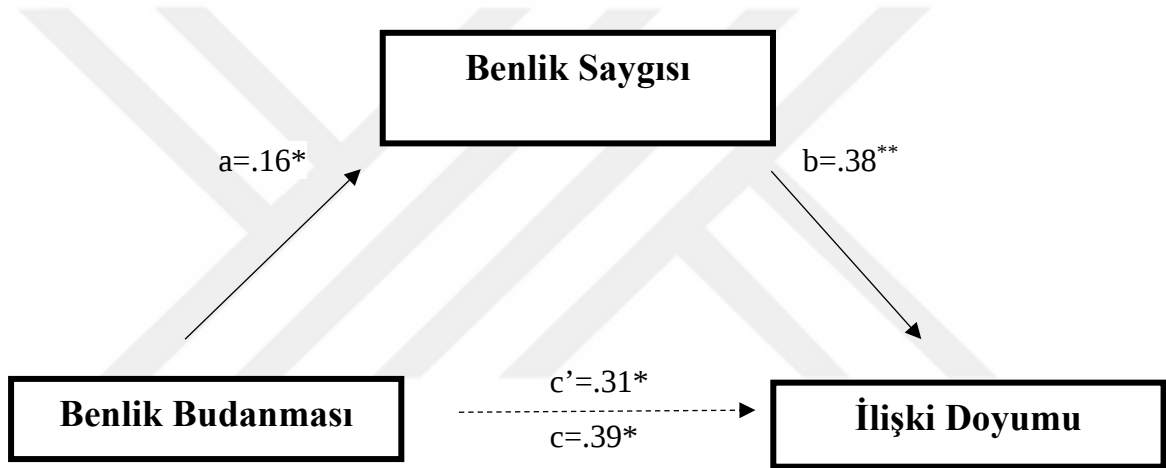
Şekil 2. Benlik daralması ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü

Şekil 2’de görüldüğü üzere benlik daralması benlik saygısını negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = -.27$ $p < 0.05$). Benlik saygısı ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = .38$ $p < 0.01$). Benlik daralmasının ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisi (c yolu) $\beta = -.37$, $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Benlik daralmasının ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisi (c’ yolu) ise $\beta = -.26$, $p < 0.05$ ’tir. Benlik daralmasının dolaylı etkisi ise $-.11$ ’dir. Aracı değişken eşitliğe girdikten üzerindeki sonra benlik daralmasının ilişki doyumu üzerindeki etkisi $-.37$ iken $-.26$ olmuştur. Mutlak değersel anlamda düşünüldüğünde benlik saygısı eşitliğe girdiğinde etki $.37$ ’den $.26$ ’ya düşmüştür.

Bootstrapping sonuçları benlik daralmasının ilişki doyumu arasında benlik saygısının aracı rolü olduğunu göstermektedir (Bootstrap katsayısı =-.11, Sh=.02, %95 GA= -.16, -.07). Analiz sonucunda bağımsız değişken olan benlik daralmasının, bağımlı değişken olan ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkisi incelendiğinde alt ve üst güven aralığının sıfırı kapsamadığı belirlenmiş ve dolaylı etkinin anlamlı olduğuna ulaşılmıştır.

4.5. Benlik Budanması ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Benlik budanması ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 3'te yer almaktadır.



* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Şekil 3. Benlik budanması ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü

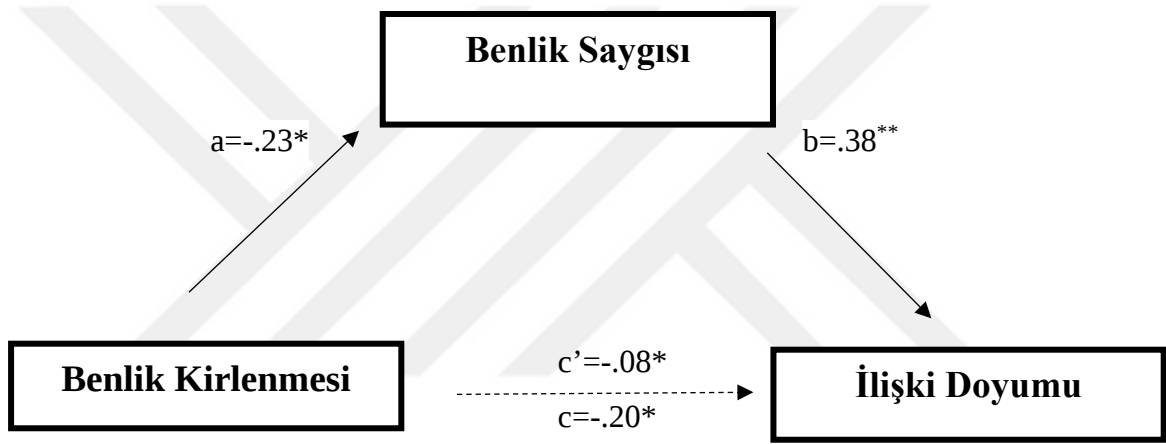
Şekil 3'te görüldüğü üzere benlik budanması benlik saygısını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = .16$ $p < 0.05$). Benlik saygısı ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = .38$ $p < 0.01$). Benlik budanmasının ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisi (c yolu) $\beta = .39$, $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Benlik budanmasının ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) ise $\beta = .31$, $p < 0.05$ 'tir. Benlik budanmasının dolaylı etkisi ise .08'dir. Aracı değişken eşitliğe girdikten sonra benlik budanmasının ilişki doyumu üzerindeki etkisi .39'dan .31'e düşmüştür. Bootstrapping sonuçları benlik daralmasının ilişki doyumu arasında benlik saygısının aracı rolü olduğunu göstermektedir (Bootstrap katsayısı =.08, Sh=.03, %95 GA= .02, .14). Hayes (2013), güven aralığının alt ve üst sınırının sıfırı kapsamaması halinde dolaylı

etkinin anlamlı olacağını belirtmiştir. Analiz sonucunda bağımsız değişken olan benlik daralmasının, bağımlı değişken olan ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkisi incelendiğinde alt ve üst güven aralığının sıfırı kapsamadığı belirlenmiş ve dolaylı etkinin anlamlı olduğuna ulaşılmıştır.

4.6. Benlik Kirlenmesi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının

Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Benlik kirlenmesi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 4’te yer almaktadır.



* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Şekil 4. Benlik kirlenmesi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü

Şekil 4’te görüldüğü üzere benlik kirlenmesi benlik saygısını negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = -.23$ $p < 0.05$). Benlik saygısı ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = .38$ $p < 0.01$). Benlik kirlenmesinin ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisi (c yolu) $\beta = -.20$, $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Benlik kirlenmesinin ilişki doyumu üzerindeki doğrudan etkisi (c’ yolu) ise $\beta = -.08$, $p < 0.05$ ’tir.

Benlik kirlenmesinin dolaylı etkisi ise $-.12$ ’dir. Aracı değişken eşitliğe girdikten sonra benlik budanmasının ilişki doyumu üzerindeki etkisi $-.20$ iken $-.08$ olmuştur. Bootstrapping sonuçları benlik daralmasının ilişki doyumu arasında benlik saygısının aracı rolü olduğunu göstermektedir (Bootstrap katsayısı $= -.12$, $Sh = .03$, %95 GA $= -.18$, $-.06$). Process analizinde bağımsız değişken olan Benlik kirlenmesinin, bağımlı değişken olan ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkisi incelendiğinde güven aralığının 0’ı (sıfırı) kapsamadığı belirlenmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma sonuçları alanyazın bulguları doğrultusunda yorumlanarak tartışılmıştır.

5.1. İlişkisel Benlik Değişimi, İlişki Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırmada romantik ilişkisi bulunan genç yetişkinlerle ilişkisel benlik değişiminin alt boyutları olan; benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması, benlik kirlenmesi ile ilişki doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler belirlenmiştir.

Elde edilen bulgularda ilişki doyumunun benlik genişlemesi ve benlik budanması ile pozitif yönde ilişkisi varken, benlik daralması ve benlik kirlenmesi değişkenleriyle negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğuna ulaşılmıştır. Alanyazında bu sonucu destekleyen kuramsal açıklamalar ve çalışmalar olduğu görülmektedir. Çemberci'ye (2019) göre romantik ilişki doyumu, romantik ilişki içerisindeki bireylerin birbirlerine duyduğu sevgi, olumlu/olumsuz yaşantıların paylaşılma seviyesi ve ihtiyaçların karşılanma derecesiyle artış gösteren psikolojik bir doyumdur. Mattingly ve Lewandowski (2014) benlik genişlemesinin, benliğe pozitif içeriğin eklenmesini gerektirdiğinden ilişkilerdeki benlik genişlemesi yaşayan bireylerin, yaşamayan bireylere göre daha tatmin ve bağlı olma eğiliminde olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, benlik budanması, olumsuz özelliklerin azaltılması yoluyla benlik kavramının genel pozitifliğini artırdığından daha yüksek ilişki doyumuyla ilişkilidir (Drigotas vd., 1999; Dinçer, 2017; Mattingly vd., 2014; McIntyre vd., 2015; Özsolak, 2022). Tersine, benlik daralması ve benlik kirlenmesinin her ikisi de azalan memnuniyet ve bağlılıkla ilişkili bulunmuştur (Mattingly ve diğerleri, 2014). Aynı zamanda Türkçe alanyazına ilişkisel benlik değişimi kavramını kazandıran doktora tez çalışmasında Dinçer (2017) benlik değişimi süreçlerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisiyle ilgili olarak benlik genişlemesi ve budanmasının ilişki doyumu üzerinde pozitif yönde etkili olduğu benlik daralması ve kirlenmesinin negatif yönde etkili olduğuna ulaşmıştır. İlişki doyumu ile ilişkisel benlik değişimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bu alanyazın bulguları araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Araştırmada sonucunda ulaşılan bir diğer bulgu benlik genişlemesi ve benlik budanmasının benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkisi varken benlik daralması ve benlik kirlenmesinin benlik saygısı ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğudur. Aynı zamanda ilişki doyumu ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazında ilişkisel benlik değişimi ile benlik saygısı kavramıyla yapılan bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak Gündüz ve Karataş (2020) ilişki doyumunun yordayıcısı olarak romantik ilişkilerde öz yeterlik ve ilişkisel benlik değişimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Romantik ilişkide öz yeterlik kavramı, açık iletişim ve destekleyici tutum içerisinde, acı veren duyguları kontrol etme davranışlarıyla ilgili bireyin kendine olan güveni olarak açıklanmaktadır (Lopez, Morúa ve Rice, 2007). Benlik saygısı ise benlik kavramında bulunan bilgilerin bir değerlendirilmesidir (Balat ve Akman, 2004). Gündüz ve Karataş (2020) araştırmalarının sonucunda ilişki doyumu ile ilişkisel benlik değişiminin alt boyutları olan benlik genişlemesi, benlik budanması arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu diğer alt boyutları benlik daralması ve benlik kirlenmesi arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu, ek olarak romantik ilişkide öz yeterlik algısı arttıkça bireylerin ilişkilerinden daha yüksek düzeyde doyum sağladığına ulaşmıştır. Aynı zamanda Mattingly ve Lewandowski (2013) benlik genişlemesinin öz yeterlilikle ilişkisini inceledikleri deneysel çalışmanın sonucunda genişletilmiş bir benlik kavramına sahip bireylerin daha fazla öz-yeterlik bildirdiklerini gözlemlemiştir. Öz yeterliliğin, benlik ile ilgili bir kavram olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu alanyazın bulgusu benlik saygısı ve ilişkisel benlik değişimi alt boyutları arasındaki ilişkiyi anlaşılır kılmaktadır.

5.2. Benlik Genişlemesi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ve Yorum

İlişkisel benlik değişiminin alt boyutlarının etkileyen değişken olduğu dört aracılık modelinde de aracı değişken benlik saygısıdır. Bu alt boyutlardan ilki olan benlik genişlemesinin benlik saygısını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığına ulaşılmıştır. Yani romantik ilişkisi bulunan genç yetişkinlerin ilişkide yaşadıkları benlik genişlemesinin artması onların benlik saygısını da arttırmaktadır. Benlik genişlemesi, bireyler benliğine yeni bir şey eklediğinde veya mevcut, olumlu benlik kavramı içeriğini arttırdığında meydana geldiğinden (McIntyre, Mattingly ve Lewandowski, 2015) benlik saygısına olumlu yönde katkı sağlıyor olabilir. Aşık olmak benlik içeriğinde olumlu bir

genişleme yaratarak bireyin öz yeterlilik ve benlik saygısına pozitif anlamda katkıda bulunmaktadır (Aron, Paris ve Aron, 1995). Romantik ilişki içerisinde benlik saygısı daha yüksek olan insanlar, daha olumlu özelliklere sahip olmak için benlik genişlemesi yaşama eğilimindedir (Slotter ve Kolarova, 2020). Aynı zamanda romantik ilişkide benlik genişlemesi, artan öz-yeterlilik ve benlik saygısı yoluyla bireyin iyilik haline katkı sağlamaktadır (Mattingly ve Lewandowski, 2013). Bu bulgu benlik genişlemesinin benlik saygısını pozitif yönde yordadığını gösteren araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

İlişki doyumunun etkilenen değişken olarak alındığı bu aracılık modelinde benlik saygısının ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır. Yani romantik ilişkisi bulunan genç yetişkinlerin yüksek benlik saygısına sahip olmaları onların ilişki doyumunda artış sağlamaktadır. Alanyazında benlik saygısı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin yönünü inceleyen araştırma sonuçları birbirinden farklılık göstermektedir. Schaffhuser ve arkadaşları (2014) olumlu ilişki ikliminin, ilişkinin ikinci yılından sonra daha yüksek benlik saygısının habercisi olduğunu bulgulamıştır (Schaffhuser, Wagner, Lüdtke ve Allemand, 2014). Başka bir çalışma, benlik saygısının 12 yıllık bir zaman diliminde ilişki doyumunu yordadığını, ancak ilişki doyumunun benlik saygısını yordamadığını ifade etmektedir (Orth, Robins ve Widaman, 2012).Yapılan araştırmaların farklı sonuçlar vermesi benlik saygısının, kişinin kendisine vepartnerlerinin onları nasıl gördüğüne ilişkin algılarını etkileyerek ilişki doyumları üzerinde rol oynamasından kaynaklanabilir. Sciangula ve Marian (2009) yüksek benlik saygısına sahip bireylerin ilişki doyumlarının daha fazla olduğuna ulaşmıştır. Ek olarak romantik bir ilişkiye başlamanın kendisi de tek başına benlik saygısını arttırıcı bir rol üstlenebilir. Aşık olmak özgüveni arttırarak, benlik kavramını güçlendirmekte, bireyi duygusal olarak olgunlaştırarak daha olumlu bir kişilik geliştirmesini sağlamaktadır (Pines, 2010). Neyer ve Asendorff (2001) romantik bir ilişkiye giren bireylerin benlik saygısında artış gösterdiğini bulgulamıştır. Çalışma gruplarının farklı etnik köken ve kültürel özelliklere sahip bireylerden oluşmuş olabileceği ve çalışmalara katılan erkek ve kadın katılımcılarının sayıları arasındaki farkın kadınlar lehine daha yüksek olması tutarsızlığın sebeplerinden olabilir. Bu araştırma ile tutarlı olarak benlik saygısının ilişki doyumu ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Erol ve Orth, 2014; Fincham ve Bradbury, 1993; Murray, Holmes ve Griffin, 1996; Shackelford, 2001;).

Analiz sonucunda benlik genişlemesinin ilişki doyumunu anlamlı bir düzeyde yordadığı; bu yordamanın dolaylı olarak yani benlik saygısı üzerinden gerçekleştiği

bulunmuştur. Dolaylı etkinin anlamlı bulunması, benlik saygısının benlik genişlemesi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Bir kişi partneri tarafından onaylandığını, önemsendiğini ve anlaşıldığını hissettiğinde, benlik saygısı artmakta ve ilişkisinde daha fazla doyum almaktadır (Knee vd, 2008). Benlik genişlemesi artan ilişki doyumu aracılığıyla ilişki refahına fayda sağlamakta (Aron, Norman, Aron, McKenna ve Heyman, 2000; Carson, Carson, Gil ve Baucom, 2007; Dinçer, 2017; Mattingly ve diğerleri, 2014; McIntyre ve diğerleri, 2015; Özsolak, 2022) ve aynı zamanda benlik genişleme düzeyi yüksek olan kişilerin ilişki kalitesinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Mattingly ve diğerleri, 2019). Alanyazında benlik saygısının benlik genişlemesi ve ilişki doyumu arasında aracılığının incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma bu yönüyle bir ilk olmaktadır. Yukarıda benlik genişlemesi ve benlik saygısı; ilişki doyumu ve benlik genişlemesi; benlik saygısı ve ilişki doyumu ile ilgili alanyazında ulaşılan çalışmalar aktarılmıştır. Böylece benlik saygısının benlik genişlemesi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmesinin araştırma bulgularıyla desteklendiği söylenebilir. Yani romantik ilişkisi bulunan genç yetişkinlerin ilişkilerinde yaşadıkları benlik genişlemesinin benlik saygılarını arttırdığı, benlik saygısında yaşanan artışın da ilişki doyumlarını arttırdığına ulaşılmıştır.

5.3. Benlik Daralması ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu modelde de ilk modelde olduğu gibi aracı değişken benlik saygısı ve etkilenen değişken ilişki doyumudur. Benlik saygısı ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yani benlik saygısı yükseldikçe ilişkiden alınan doyum da artmaktadır. Maslow (1968) ve Rogers (1959) gibi teorisyenler, benlik saygısı yüksek olan kişilerin, düşük benlik saygısına sahip olanlardan daha tatmin edici ilişkiler yaşaması gerekliliğini vurgulamaktadır. Bireyin benlik saygısının sadece tek başına değil, aynı zamanda eşlerin benlik saygısındaki benzerlik derecesinin de çiftin ilişki doyumuna katkıda bulunması mümkündür (Erol ve Orth, 2014). Partnerler arasındaki benzerliğin günlük yaşamdaki çatışmaları azalttığı ve partnerlerin daha benzer duygusal tepkileri paylaştığı için, ilişkilerinde daha yüksek doyuma ulaştıkları öne sürülmektedir (Dyrenforth, Kashy, Donnellan ve Lucas, 2010). Bu nedenle, benlik saygısı benzerliği de partnerler arasında empatiyi kolaylaştırıp ve olumlu sosyal etkileşime yol açarak ilişki doyumuna katkı sağlamaktadır (Erol ve Orth, 2014). Benlik saygısının kendini kabul duygularını içermekte

(Ackerman ve diğerleri, 2011) ve ilişki doyumunun en çok incelenen yordayıcı değişkenlerinden biri olarak vurgulanmaktadır (Erol ve Orth 2016). Alanyazındaki bazı çalışmalar benlik saygısı ve ilişki doyumu arasında pozitif bir bağlantı bularak bu görüşü desteklemiştir (Hall, 1975; Hendrick, Hendrick ve Adler, 1988; McCahan, 1973; Schultz ve Schultz, 1989). Bu bulgu da araştırmanın sonucunu desteklemektedir.

Benlik daralmasının etkileyen değişken olarak alındığı bu aracılık modelinde benlik saygısını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır. Yani benlik daralmasında meydana gelen azalma benlik saygısında artışı sağlayacaktır. Benliğimize atfettiğimiz özelliklerin çoğu, başkalarının bizi nasıl gördüğünden kaynaklandığından birisiyle herhangi bir etkileşime girmek, benlik kavramını bir dereceye kadar değiştirmektedir (Cooley, 1902; Mead, 1934, Akt; Aron, Paris ve Aron, 1995). Yakın ilişkilerdeki bireyler olumlu benlik kavramı içeriğinde bir kayıp veya baskı yaşadıklarında, benlik daralması meydana gelmektedir (Mattingly vd., 2014). Benlik saygısı benlikte meydana gelen olumlu gelişmeleri ifade eden bir kavramken benlik daralmasının olumlu özelliklerde azalma yaşanmasını ifade eden bir kavram olması, bu iki değişken arasında negatif bir ilişki çıkmasını açıklamaktadır. Alanyazında benlik saygısı ile ilişkisel benlik değişimin alt boyutu olan benlik daralması arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut kavramsal tanımlamalara bakıldığında araştırmanın sonucunun anlamlı olduğu görülmektedir.

Analiz sonucunda benlik daralmasının ilişki doyumunu anlamlı bir düzeyde yordadığı; bu yordamanın dolaylı olarak yani benlik saygısı üzerinden gerçekleştiği bulunmuştur. Dolaylı etkinin anlamlı bulunması, benlik saygısının benlik daralması ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Başka bir kişiyle herhangi bir etkileşim, benlik kavramını bir dereceye kadar değiştirmektedir (Aron, Paris ve Aron, 1995). Örneğin, ilişkiler geliştiğinde, bireyler partnerlerinin veya ilişkilerinin kendilerini daha iyi insanlar yaptığını hissedebilirler. Öte yandan, ilişkiler iyi gitmediğinde, bireyler bu ilişkilerden dolayı olumsuz yönde benlik değişimi yaşayabilirler (Ma ve Clark, 2021). Buna karşılık, benlik saygısı düşük olan insanlar, partnerden gelen olumlu özelliklere kıyasla daha olumsuz özellikler almak üzere benlik değişimi yaşamaktadır (Slotter ve Kolarova, 2020). İlişkisinde daha fazla benlik daralması yaşayan bireylerin ilişkilerini sonlandırma olasılığı daha yüksektir (Mattingly ve diğerleri, 2014). Benlik daralması iyi bir ilişki sona erdiğinde de gerçekleşmektedir (Lewandowski ve diğerleri, 2006). Doyumu düşük ilişkilerini sona erdiren bireyler, ayrılma sonrası daha az benlik daralması yaşamaktadır (Lewandowski ve Bizzoco, 2007).

Birlikte ele alındığında bu sonuçlar, ilişkilerde benlik daralmasının ilişki doyumunu azalttığını göstermektedir (Dinçer, 2017; Mattingly ve diğerleri, 2014; McIntyre ve diğerleri, 2015; Özsolak, 2022). Alanyazında benlik saygısının benlik daralması ve ilişki doyumu arasında aracılığının incelendiği bir çalışmaya rastlanmamış ve araştırma bu yönüyle bir ilk olmaktadır. Yukarıda ilişki doyumu ve benlik daralması; benlik saygısı ve ilişki doyumu ile ilgili alanyazında ulaşılan çalışmalar aktarılmıştır. Böylece benlik saygısının benlik daralması ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmesinin araştırma bulgularıyla desteklendiği söylenebilir. Yani romantik ilişkisi bulunan genç yetişkinlerin ilişkilerinde benlik daralması yaşamaları benlik saygılarını azaltmakta bu durum da ilişki doyumlarını azaltmaktadır.

5.4. Benlik Budanması ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu modelde de ilk iki modelde olduğu olduğu gibi aracı değişken benlik saygısı, aracı değişkenden etkilenen değişken ise ilişki doyumdur. Benlik saygısı ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. İlişki doyumu, birden fazla faktörden etkilenen bir yapıdır (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000) ve araştırma sonuçları, benlik saygısının bu faktörlerden biri olduğunu göstermektedir (Erol ve Orth, 2013; Murray, Holmes ve Griffin, 2000; Orth, Robins ve Widaman, 2012). Aynı zamanda ilişki doyumunun gelişimi çift için bir süreç olarak ele alındığında, her partnerin benlik saygısı başlangıç düzeyi, partnerlerin ortak ilişki doyumunun başlangıç düzeyini ve her bir partnerin benlik saygısındaki değişiklik, partnerlerin ortak ilişki doyumundaki değişimini öngörmektedir (Erol ve Orth, 2014). İlişki alanıyla ilgili olarak, birçok çalışma benlik saygısının ileriye dönük olarak ilişki kalitesini ve ilişki doyumunu öngördüğünü göstermiştir (Johnson ve Galambos, 2014; Neyer ve Lehnart, 2007; Orth ve diğerleri, 2012). Daha önceki iki modelde de belirtildiği gibi alanyazında benlik saygısı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmalar, araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir.

Benlik budanmasının etkileyen değişken olarak alındığı bu aracılık modelinde benlik saygısını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır. Yani benlik budanması arttıkça kişinin benlik saygısı da artmaktadır. Alanyazında benlik saygısı ile ilişkisel benlik değişimin alt boyutu olan benlik budanması arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Benlik budanması, bireyler benliklerinde yer

alan olumsuz içerikleri kaybettiğinde veya azalttığında meydana gelen olumlu yönde bir değişimdir (Mattingly ve diğerleri, 2014). Bireyler başkaları tarafından kabul gördüklerinde, bir başarı elde ettiklerinde, bir sorunu çözdüklerinde benlik saygıları artmaktadır (Baumeister ve diğerleri, 2003; Akt: Yıldız, 2016). Dion ve Dion'a (1988) benlik saygısı yüksek olan bireylerin, düşük benlik saygısına sahip kişilere kıyasla partnerleriyle daha fazla uyumluluk gösterdiğini ifade etmektedir. Buradan hareketle benlikte olumlu yönde meydana gelen değişimin benlik saygısını pozitif yönde etkilemesi anlamlı gibi görülmektedir.

Analiz sonucunda benlik budanmasının ilişki doyumunu anlamlı bir düzeyde yordadığı; bu yordamanın dolaylı olarak yani benlik saygısı üzerinden gerçekleştiği bulunmuştur. Dolaylı etkinin anlamlı bulunması, benlik saygısının benlik budanması ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Benlik budanmasında benliğin olumsuz yönleri azaltıldığından, ilişki daha az çatışma kaynağına sahip olmalı ve birey, ilişkiye fayda sağlayacak daha iyi bir partner olmalıdır (Mattingly ve diğerleri, 2014). Romantik ilişkilerinde beklentileri karşılanan bireyler, romantik ilişkilerini olumlu yönde; beklentileri karşılanmayan bireyler ise romantik ilişkilerini olumsuz yönde değerlendirme eğilimine sahiptir (Ogan ve Soysal, 2022). Dolayısıyla bir kişinin eşi, kendi değişimini desteklediğinde, o kişi daha yüksek ilişki tatmini yaşamaktadır (Drigotas ve diğerleri, 1999; Fivecoat ve diğerleri, 2015). Aynı zamanda bir partner, kişinin olumlu benlik kavramı gelişimini kolaylaştırdığında, bireyler daha yüksek ilişki doyumu yaşamaktadır (Aron ve Aron, 1986). Ek olarak Cramer (2003) kişinin romantik ilişkisinden ne kadar memnun olduğunun, partneriyle ne kadar sıklıkla olumsuz çatışmaya girdiğinden çok, partneri tarafından ne kadar kabul edildiğine ve anlaşıldığına bağlı olabileceğini bulgulamaktadır. İlişkisel dayanıklılık, ilişki doyumu gibi gelişmeyi destekleyen ilişki kavramının bir bileşeni olarak (Jordan 2005) yaşamlarının zor dönemlerinde partnerlerin iyi olma hallerine katkı sağlayan ilişki davranışları ile ilgili bir kavramdır (Sanford ve diğerleri, 2017). Aydoğan ve Dinçer (2019) benlik budanması ile ilişkisel dayanıklılığın arasında doğrudan bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Bu bulgu benlik budanması ve ilişki doyumu arasındaki ilişki sonucunu doğrular niteliktedir. Alanyazında benlik saygısının benlik budanması ve ilişki doyumu arasında aracılığının incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu değişkenlerden ikisi ya da onları oluşturan boyutları ele alan çalışmalara yukarıda yer verilmiş ve araştırma sonucu ile ilişkilendirilerek tartışılmıştır. Böylece benlik saygısının, benlik budanması ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmesi alanyazın bulgularıyla desteklendiği

söylenbilir. Yani genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları benlik budanmasının onların benlik saygısını arttırdığı, benlik saygısındaki artışın da genç yetişkinlerin ilişki doyumunu arttırdığı söylenbilir.

5.5. Benlik Kirlenmesi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ve Yorum

Romantik ilişki doyumunun etkilenen olduğu dört aracılık modelinde de aracı değişken benlik saygısıdır. Bu iki değişken arasından elde edilen sonuç incelendiğinde benlik saygısının ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. İlişki alanıyla ilgili olarak, birçok çalışma benlik saygısının ileriye dönük olarak ilişki kalitesini ve ilişki doyumunu öngördüğünü göstermiştir (Johnson ve Galambos, 2014; Neyer ve Lehnart, 2007; Orth ve diğerleri, 2012). Daha önceki üç modelde de belirtildiği gibi alanyazında benlik saygısı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmalar, araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir.

Benlik kirlenmesinin etkileyen değişken olarak alındığı bu aracılık modelinde benlik saygısını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır. Yani benlik kirlenmesinde meydana gelen azalma benlik saygısında artışı sağlayacaktır. Bireylerin benlik kavramlarının ilişkileri tarafından ne ölçüde değiştirildiği bireysel farklılıklar tarafından belirlenmekte (Slotter ve Lucas, 2013) ve tüm partnerler bireylerin benlik kavramlarını olumlu yönde etkilememektedir (Mattingly, McIntyre ve Lewandowski, 2014). Bireyler benliğine, yeni olumsuz içerikler eklediğinde veya mevcut benliğin olumsuz içeriğini artırdığında benlik kirlenmesi ortaya çıkmaktadır (Mattingly ve diğerleri, 2014). Kişinin kendisi hakkında olumsuz duygu ve düşüncelerini dile getirerek, kendini değersiz algılaması ise düşük benlik saygısının göstergesidir (Fennel, 1997). Benlik saygısı, nispeten istikrarlı bir yapı olmasına rağmen, insanlar yaşamları boyunca benlik saygısında değişiklik yaşayabilmektedir. Buradan hareketle boylamsal araştırmalar, benlik saygısının genç ve orta yetişkinlik boyunca arttığını, yaklaşık 60 yaşında zirveye ulaştığını ve daha sonra yaşlılığa doğru düştüğünü göstermektedir (Erol ve Orth, 2011; Orth ve diğerleri, 2012; Orth, Trzesniewski ve Robins, 2010). Alanyazında benlik saygısı ile ilişkisel benlik değişimin alt boyutu olan benlik kirlenmesi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kavramsal olarak incelendiğinde, benlik kirlenmesi benlikte olumsuz yönde meydana gelen artışı ifade ettiğinden, benlik saygısında azalma yaşanması anlamlı gibi görünmektedir.

Analiz sonucunda benlik kirlenmesinin ilişki doyumunu anlamlı bir düzeyde yordadığı; bu yordamanın dolaylı olarak yani benlik saygısı üzerinden gerçekleştiği bulunmuştur. Dolaylı etkinin anlamlı bulunması, benlik saygısının benlik kirlenmesi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Romantik ilişkilerde de bireyler değişmeye teşvik edilebilmekte ve ilişkiler iyi gitmediğinde, bireyler bu ilişkilerden dolayı olumsuz benlik değişimi yaşayabilmektedir (Ma ve Clark, 2021). Benlik kavramındaki bozulmalar (benlik daralması ve benlik kirlenmesi) düşük ilişki kalitesiyle ilişkilidir (Mattingly vd., 2014; McIntyre vd., 2015; Dinçer, 2017). Bu durumun sebebinin bireylerin geçmiş romantik ilişki tecrübeleri, etnik ve kültürel sebepler olabileceği düşünülmektedir. Feeney (2002), romantik partnerlerin olumlu ya da olumsuz davranışlarının ilişki doyumunu etkilediğini ifade etmektedir. Bireyler ilişkilerinden doyum alamıyorsa ve kendi başlarına zaman geçirmekten gerçekten hoşlanıyorsa ilişkilerini sürdürmeye daha az bağlı olmaktadır (Rusbult, 1983). İlişkilerinde doyum hissedemeyen bireylerin, partnerlerine karşı şikâyetçi bir tavır, eleştiri, etkileşimsizlik ve düşmanca bir tavır gibi işlevsel olmayan davranışları daha çok sergileme eğiliminde oldukları gözlemlenmektedir (Fincham ve Beach, 2006; akt, Ogan ve Soysal, 2022). Bu bulgu araştırmanın benlik kirlenmesi ilişki doyumu arasındaki negatif yönde anlamlı düzeyde yordaması sonucunu doğrular niteliktedir. Alanyazında benlik saygısının benlik kirlenmesi ve ilişki doyumu arasında aracılığının incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu değişkenlerle ilgili çalışmalara yukarda yer verilmiş ve araştırma sonucu ile ilişkilendirilerek tartışılmıştır. Böylece benlik saygısının, benlik kirlenmesi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmesi alanyazın bulgularıyla desteklendiği söylenebilir. Yani genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları benlik kirlenmesinin onların benlik saygısını düşürdüğü, benlik saygısındaki azalmanın da genç yetişkinlerin ilişki doyumunu azalttığı söylenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle araştırma sonuçlarına ilişkin genel bir değerlendirme yapılmış ve yapılan değerlendirme sonucunda hem uygulamaya hem de gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuç

Araştırmada öncelikli olarak ilişki doyumu, benlik saygısı ve ilişkisel benlik değişiminin alt boyutları olan benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması, benlik kirlenmesi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlişki doyumu ile benlik genişlemesi ve benlik budanması arasında pozitif, benlik daralması ve benlik kirlenmesi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ile benlik genişlemesi ve benlik budanması arasında pozitif, benlik daralması ve benlik kirlenmesi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır. Son olarak benlik saygısı ve ilişki doyumu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Bunun yanı sıra romantik ilişkisi bulunan genç yetişkinlerin ilişkide yaşadıkları benlik değişimi ve ilişki doyumları arasında benlik saygısının aracı rolü incelenmiştir. İlişki doyumunun etkilenen, ilişkisel benlik değişimin dört alt boyutu olan benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması ve benlik kirlenmesinin etkileyen olarak alındığı dört aracılık modelinde benlik saygısının aracılığının anlamlı olduğuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre benlik genişlemesi ile ilişki doyumu arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiye benlik saygısının aracılık ettiği görülmektedir. Yani romantik ilişki içerisinde benlikte meydana gelecek olumlu yönde bir gelişimin genç yetişkinlerin benlik saygısını arttırdığı, benlik saygısında yaşanan artışın da ilişkiden daha fazla doyum almalarını sağladığına ulaşılmıştır. Bir diğer bulgu benlik daralması ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve bu ilişkide benlik saygısının aracı rol üstlendiğidir. Dolayısıyla romantik ilişkisi bulunan genç yetişkinlerin ilişkilerinde benlik daralması yaşamaları benlik saygılarını azaltmakta bu durum da ilişki doyumlarını azaltmaya yol açmaktadır. Benlik budanması ile ilişki doyumu arasında benlik değişiminin aracı rol üstlendiği bir diğer bulguya göre genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları benlik budanması onların benlik saygısını arttırmakta, benlik saygısındaki artışın da genç yetişkinlerin ilişki doyumunu arttırdığı gözlenmektedir. Son bulgu ise,

benlik kirlenmesi ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu ve bu ilişkide benlik saygısının aracı rol üstlendiğidir. Yani romantik ilişkide benlik kirlenmesinin benlik saygısını azalttığı, benlik saygısındaki azalmanın da ilişkiden alınan doyumunu azalttığına ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular çerçevesinde uygulamaya ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonuçlarının alan uzmanlarına ve özellikle üniversitelerin psikolojik danışma biriminde çalışan psikolojik danışmanlara romantik ilişki konusunda yapacakları çalışmalarda ışık tutacağı düşünülmektedir. Genç yetişkinlik döneminin en önemli gelişim görevlerinden birisi romantik ilişki kurabilme becerisidir. Araştırmanın bulgularında olumsuz yönde benlik değişimi (benlik daralması ve benlik kirlenmesi) yaşamayan ilişki doyumunu azalttığına ulaşılmıştır. Buradan hareketle kişilerin romantik ilişki süreçlerinde yaşadıkları olumsuz yönde değişimi önlemeye yönelik müdahale çalışmalarının geliştirilmesi, flört şiddeti, ilişkinin başlangıcında narsistik kişilik özelliği taşıyan bireylerin partnerine karşı güç ve kontrol etmek için kurduğu aşırı iletişim şekli olan love bombing (aşk bombası), duygusal manipülasyon gibi konularda bilgi verilmesi bireylerin ilişkiye ve kendilerine yönelik farkındalık kazanmalarına katkı sağlayarak daha sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri açısından yararlı olabilecektir.
2. Bireylerin benliğini olumsuz yönde değiştiren, ilişkiden aldıkları doyumunu azaltıp benlik saygılarında düşüşe yol açan sağlıklı romantik ilişkileriyle ilgili, öz farkındalık, çatışma çözme becerileri, ilişkide sınır koyma ve ilişkiyi sonlandırabilme üzerine grup terapisi ya da psikoeğitim programları geliştirilebilir.
3. Çalışma evli olmayan bireylerle yapıldığından, bu örnekleme yönelik doyum verici evlilik yaşantısının sağlanabilmesi için önleyici danışmanlık hizmetleri ya da evliliğe hazırlık programları hazırlanabilir. Aynı zamanda psikolojik

danışma sürecinde benlikte olumlu yönde değişim sağlamaya yönelik etkinlikler düzenlenip ev ödevleri verilebilir.

6.2.2. Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın çalışma grubu 589genç yetişkinden oluşmaktadır. Bu öğrencilerden 377'si kadın 212'si erkektir. Erkeklerin kadınlara göre araştırmaya katılma isteklerinin az olması ve romantik ilişkisi olan genç yetişkinlere ulaşma konusunda güçlük yaşanılması araştırma planlanırken göz önüne alınmalıdır. Ayrıca gelecekte yapılacak çalışmalarda daha fazla erkek katılımcıya ulaşılması araştırma sonuçlarının cinsiyete yönelik yorumlanabilmesine katkıda bulunabilir.
2. Bu çalışma, romantik ilişkide benlik değişimi ve ilişki doyumu arasında benlik saygısının aracılık rolü evli olmayan ancak romantik ilişkisi bulunan genç yetişkinler üzerinden incelenmiştir. Araştırma farklı yaş ve ilişki durumuna sahip bireyler üzerinde uygulanabilir.
3. Bu çalışmada; ilişkisel benlik değişimi, ilişki doyumu ve benlik saygısı açısından incelenmiştir. Benlik değişimi alanyazına nispeten yeni kazandırılan bir kavram olduğundan özellikle Türkçe alanyazında yapılmış araştırma sayısı oldukça azdır. Bu sebeple benlik değişiminin farklı değişken, yaş grupları ve romantik ilişki türlerinde incelenmesi alana katkı sağlayacaktır.
4. Bu çalışmada romantik ilişkisi olan bireylerden herhangi birinin ölçek uygulamasına katılması yeterli olmuştur. İlişkiye dair daha detaylı bir analize ulaşabilmek için ilişkide yaşanan benlik değişimi ile ilgili her iki partnerin de katıldığı nitel araştırma desenleri kullanılabilir.
5. Bu çalışmada İlişki İstikrarı Ölçeğinin yalnızca ilişki doyumu alt ölçeği kullanılmıştır. Yalnızca ilişkiden alınan doyumun değil, seçeneklerin niteliğini değerlendirme, ilişkiye yapılan yatırımve bağlanım düzeyinin de ele alındığı detaylı bir çalışmanın yapılması alanyazına katkı sağlayacaktır.
6. Bu çalışma analizinde kadın ve erkeklerin puanları birlikte alınmıştır. Kadın ve erkek puanlarının ayrı ayrı ele alınarak cinsiyete göre inceleme yapılması alana katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 939–954.
- Agnew, C. R., & South, S. C. (2014). *Interpersonal relationships and health: Social and clinical psychological mechanisms*. New York, NY: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2001). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach* (2nd ed.). Pearson Education New Zealand.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teensthrough the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens throughthe twenties*. New York: Oxford University Press.
- Aron, A.,& Aron, E. (1986). Love and the expansion of the self: Understanding attraction and satisfaction. New York, NY: Hemisphere.
- Aron, A., Aron, E. N., Tudor, M., & Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 , 241–253.
- Aron, A., Paris, M., & Aron, E. N. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 , 1102–1112.
- Aron, A.,& Aron, E. N. (1997). Self-expansion motivation and including other in the self. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory research and interventions* (2nd ed., pp. 251–270). London: Wiley.
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 , 273–284.
- Aron, A., Aron, E. N., & Norman, C. (2001). The self expansion model of motivation and cognition in close relationships and beyond. In M. Clark & G. Fletcher (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology. Interpersonal processes* (2, pp. 478–501). Oxford: Blackwell.
- Aron, A., Mashek, D., & Aron, E. N. (2004). Closeness as including other in the self. In D. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 27–41). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Aron, A., Lewandowski, G. W., Jr., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In J. A.

- Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 90–105). New York, NY: Oxford University Press.
- Andrew K. Gullledge, Michelle H. Gullledge & Robert F. Stahmann (2003) Romantic Physical Affection Types and Relationship Satisfaction, *The American Journal of Family Therapy*, 31:4, 233-242, DOI: [10.1080/01926180390201936](https://doi.org/10.1080/01926180390201936)
- Antill, J.K., Bussey, K., & Cunningham, J.D. (1985). Sex role complementarity versus similarity in married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 145-155.
- Aydoğan, D., & Dincer, D. (2020). Creating resilient marriage relationships: Self-pruning and the mediation role sacrifice with satisfaction. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 39(2), 500–510. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00472-x>
- Baker, L., & McNulty, J. K. (2010). Shyness and Marriage: Does Shyness Shape Even Established Relationships? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(5), 665–676. <https://doi.org/10.1177/0146167210367489>
- Balat, G. U., & Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.
- Barutçu-Yıldırım, F., Aydın, G., & Sancak-Aydın, G., (2021). Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood. *Turkish Journal of Education*, 10(4), 319-332 <https://doi.org/10.19128/turje.874516>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 8, 191–215. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.
- Bannon, S. M., Taggart, T. C., Kehoe, C. M., & O'Leary, K. D. (2020). Collaborative communication efficiency is linked to relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationships*, 27(2), 385–400. <https://doi.org/10.1111/pere.12319>
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57, 547–579.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1–44.
- Bazzano, M. (2018). *Re-Visioning Person-Centred Therapy*. Routledge.
- Belt, W., & Abidine, R. R. (1996). The relation of childhood abuse and early parenting experiences to current marital quality in a non-clinical sample. *Child Abuse & Neglect*, 20, 1019-1030.
- Berscheid, E. (1999). The greening of relationship science. *American Psychologist*, 54, 260–266.
- Bern, S.L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88, 354-364.
- Bhugra, D., & De Silva, P. (2000). Couple therapy across cultures. *Sexual and Relationship Therapy*, 15, 183–192. doi:10.1080/14681990050010763
- Branand, B., Mashek, D., & Aron, A. (2019). Pair-bonding as inclusion of other in the self: A literature review. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2399. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02399>
- Bradbury, T., & Fincham, F. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107, 3–33.
- Bradbury, T. N., Campbell, S. M., & Fincham, F. D. (1995). Longitudinal and behavioral analysis of masculinity and femininity in marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 328-341.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62, 964–980. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x.
- Brittany B. Jardine, Sarah Vannier, Daniel Voyer (2022). Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis, *Personality and Individual Differences*, Volume 196, doi.org/10.1016/j.paid.2022.111713.
- Brockner, J. (1984). Low self-esteem and behavioral plasticity: Some implications for personality and social psychology. In L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology* (Vol. 4, pp. 237-271). Beverly Hills: Sage.
- Brockner, J. (1984). *Self-esteem at work: Research, theory, and practice*. Lexington, MA: Lexington Books.

- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambhala Publications.
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C., & Wall, J. J. (1996). The role of romantic attachment styles in a social exchange analysis of commitment in dating relationships. Unpublished manuscript, The Pennsylvania State University.
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C., & Sumer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1), 1–16. https://doi.org/10.1207/s15324834basp1901_1
- Büyükşahin, A. (2004). Türkiye'de uyarlama çalışmaları yapılmış ya da Türk kültüründe geliştirilmiş ikili ilişkiler kapsamındaki ölçeklerin kısa tanıtımı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19, 129-143.
- Büyükşahin, A. (2005). Çok Boyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16, 97-105.
- Campbell, J. D., Chew, B., & Scratchley, L. S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: the effects of self-esteem and self-complexity. *Journal of personality*, 59(3), 473–505. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00257.x>
- Campbell, J. L., & Snow, B. M. (1992). Gender role conflict and family environment as predictors of men's marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 6, 84–87.
- Cameron, J. J., Stinson, D. A., Gaetz, R., & Balchen, S. (2010). Acceptance is in the eye of the beholder: Self-esteem and motivated perceptions of acceptance from the opposite sex. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 513-529. doi:10.1037/a0018558
- Candel, Octav & Turliuc, Maria. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*. 147. 190-199. 10.1016/j.paid.2019.04.037.
- Cantor, N., Acker, M., & Cook-Flanagan, C. (1992). Conflict and preoccupation in the intimacy life task. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 644–655.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471–494.
- Carrere, S., & Gottman, J. M. (1999). Predicting divorce among newlyweds from the first three minutes of a marital conflict discussion. *Family Process*, 38, 293–301
- Carpenter, C. J., & Spottswood, E. L. (2013). Exploring romantic relationships on social networking sites using the self-expansion model. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1531–1537. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.021>

- Caspi, A., Elder, G. H., & Bem, D. J. (1988). Moving away from the world: Life-course patterns of shy children. *Developmental Psychology*, 24, 824–831.
- Cate, R. M., Koval, J. M., Lloyd, S. A., & Wilson, G. (1995). Assessment of relationship thinking in dating relationships. *Personal Relationships*, 2, 77–96
- Chao, R. C., Vidacovich, C. ve Green, K. E. (2017). Analysis of the Rosenberg self-esteem scale with African Americans. *Psychological Assessment*, 29(3), 329–342.
- Collins, N.L.,& Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644–663.
- Collins, N. L.,& Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053–1073
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1–24. doi: 10.1111/1532-7795.1301001.
- Collins, N., Cooper, M., Albino, A., & Allard, L. (2002). Psychosocial vulnerability from adolescence to adulthood: A prospective study of attachment style differences in relationship functioning and partner choice. *Journal of Personality*, 70, 965–1008.
- Collins, W., A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 124.
- Colman, R. A.,& Widom, C. S. (2004). Childhood abuse and neglect and adult intimate relationships: A prospective study. *Child Abuse & Neglect*, 28, 1133–1151
- Costa, P. T.,& McCrae, R. R. (1992). NEO PI-R: Professional Manual: Revised NEO PI-R and NEO-FFI. Florida: Psychological Assessment Resources, Inc..
- Connolly, J. & Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research in Adolescence*, 4, 385–403.
- Connolly, J. & Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *Cambridge studies in social and emotional development. The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 266–290). New York, NY, US: Cambridge University Press.

- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A. & Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 14(2), 185-207.
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York, NY: Charles Scribner's Sons.
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. Charles Scribner's Sons, New York.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman ve Co.
- Cramer, D. (2003) *Advanced Quantitative Data Analysis*. McGraw-Hill Education (UK), London.
- Critelli, J.W., Myers, E.J., & Loos, V.E. (1986). The components of love: Romantic attraction and sexrole orientation. *Journal of Personality*, 54, 354-370.
- Crocker, J.,& Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593–623.
- Çelenk, Ozgur & Van de Vijver, Fons & Goodwin, Robin. (2011). Relationship satisfaction among Turkish and British adults. *International Journal of Intercultural Relations*. 35. 628-640. 10.1016/j.ijintrel.2011.02.013.
- Çemberci-Karamemetoğlu, M. (2019). Eşlerde ilişki doyumunun belirleyicileri olarak yaşam pozisyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlar (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Davis, M. H.,& Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 397–410.
- Demo, D. H. (1994). The self-concept over time: Research issues and directions. *Annual Review of Sociology*, 18, 303-326. doi:10.1146/annurev.so.18.080192.001511
- DeWall, C. N., Maner, J. K., Deckman, T., & Rouby, D. A. (2011). Forbidden fruit: Inattention to attractive alternatives provokes implicit relationship reactance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 621–629.
- DiDonato, T. E.,& Krueger, J. I. (2010). Interpersonal affirmation and self-authenticity: A test of Roger's self-growth hypothesis. *Self & Identity*, 9 , 322–336.
- Dinçer, D. (2017). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ve yaşam doyumunu yordayan etmenler: İki boyutlu ilişki benlik değişimi modeli*, (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Dincer, D., Eksi, H. ve Aron, A. (2018). Two new scales in the field of couples and marriage counseling: The Inclusion of Other in the Self Scale and Turkish Self-Change in Romantic Relationships. *SHS Web of Conference*, 48, 1-7.
- Dinçer, D. (2019). Bildiri özeti: Romantik ilişki içindeki kadınlarda uyma ve benlik budanması: Özgecil aşkın aracı rolü.
- Dion, K. L.,& Dion, K. K. (1988). Romantic love: Individual and cultural perspectives. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *the psychology of love* (pp. 264–289). Yale University Press.
- Dresner, R.,& Grolnick, W. S. (1996). Constructions of early parenting, intimacy and autonomy in young women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 25–39. doi:10.1177/0265407596131002
- Drigotas, S. M., Rusbult, C. E., Wieselquist, J., & Whitton, S. W. (1999). Close relationships as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 293–323.
- Duvall, E. M. (1964). Adolescent Love as a Reflection of Teen-Agers' Search for Identity. *Journal of Marriage and Family*, 26(2), 226–229. <https://doi.org/10.2307/349738>
- Dyrenforth, P. S., Kashy, D. A., Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2010). Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: The relative importance of actor, partner, and similarity effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 690–702. <http://dx.doi.org/10.1037/a0020385>.
- Eagly, A. H, & Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles. *American Psychologist*, 54, 408–423. doi:10.1037/0003-066X.54.6.408.
- Eğeci, İ. S.,& Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, 28, 383–391. [http:// dx.doi.org/10.1007/s10591-006-9010-2](http://dx.doi.org/10.1007/s10591-006-9010-2).
- Emery, L. F., Walsh, C., & Slotter, E. B. (2015). Knowing who you are and adding to it: Reduced self-concept clarity predicts reduced self-expansion. *Social Psychological and Personality Science*, 6(3), 259–266. <https://doi.org/10.1177/1948550614555029>

- Emery, Lydia & Gardner, Wendi & Finkel, Eli & Carswell, Kathleen. (2017). "You've Changed": Low Self-Concept Clarity Predicts Lack of Support for Partner Change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44, 10.1177/0146167217739263.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Erica B. Slotter & Gale M. Lucas (2013) Validating a Measure of Self and Partner Change in Romantic Relationships: The Perceived Change in Relationships Scale, *Self and Identity*, 12:2, 177-185, DOI: 10.1080/15298868.2011.649860
- Erin K Hughes, Erica B. Slotter & Lydia F. Emery (2022) Expanding me, loving us: self-expansion preferences, experiences, and romantic relationship commitment, *Self and Identity*, DOI: [10.1080/15298868.2022.2074092](https://doi.org/10.1080/15298868.2022.2074092)
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 607–619. doi:10.1037/a0024299
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2013). Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners. *Journal of Research in Personality*, 47(1), 26–35. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.11.003>
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 50(9), 2291–2303. <https://doi.org/10.1037/a0037370>
- Epstein, N., & Eidelson R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 9(4), 13-22. doi: 10.1080/01926188108250420.
- Eskenazi, B., Wyrobek, A. J., Slotter, E., Kidd, S. A., Moore, L., Young, S., & Moore, D. (2003). The association of age and semen quality in men. *Human Reproduction*, 18, 447–454.
- Eze, O.E., & Esther, M. (2018). Emotional Intelligence and Self-Esteem as Predictors of Marital Satisfaction among Married Couples in Nigeria.
- Fecney, J.A., Noller, P., & Callan, V.J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. *Advances in Personal Relationships*, 5, 269-308.

- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9(1), 39–55. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00003>
- Fennell, M. J. V. (1997). Low self esteem: A cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 25(1), 1–25. <https://doi.org/10.1017/S1352465800015368>
- Fincham, F., & Bradbury, T. N. (1987). The impact of attributions in marriage: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 510–517. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.510>
- Fincham, F.D., Harold, G.T., & Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology*, 14, 267–285. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.14.2.267>
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 23–27.
- Fincham, F.D. ve Beach, S.R.H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649.
- Fincham, Frank & Cui, Ming. (2011). Emerging Adulthood and Romantic Relationships: An Introduction. 10.1017/CBO9780511761935.002.
- Finkel, E. J. (2019). Complementing the sculpting metaphor: Reflections on how relationship partners elicit the best or the worst in each other. *Review of General Psychology*, 23, 127–132.
- Finn, C., Mitte, K., & Neyer, F. J. (2013). The relationship-specific interpretation bias mediates the link between neuroticism and satisfaction in couples. *European Journal of Personality*, 27, 200–212. <http://dx.doi.org/10.1002/per.1862>.
- Fivecoat, H. C., Tomlinson, J. M., Aron, A., & Caprariello, P. A. (2015). Partner support for individual self-expansion opportunities: Effects on relationship satisfaction in long-term couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32, 368–385. doi:10.1177/0265407514533767.
- Furman, W., & Wehner, E. A. (1994). Romantic views: Toward a theory of adolescent romantic relationships. In R. Montemayor, G. R. Adams, & T. P. Gullotta (Eds.), *Personal relationships during adolescence* (pp. 168–195). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Furman, W., & Wehner, E.A. (1997). Adolescent romantic relationships: A developmental perspective. In S. Shulman & A. Collins (Eds.), *Romantic relationships in adolescence: New Directions for Child Development* (pp. 21–36). San Francisco: Jossey-Bass.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 117-180.
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behaviors: Theory, research, and practical implications* (pp. 3–22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc..
- Furman, Wyndol & Collins, Willard. (2009). Adolescent Romantic Relationships and Experiences. *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*.
- Fujimoto, Y., & Hartel, C. E. J. (2006). A self-representation analysis of the effects of individualist–collectivist interactions within organizations in individualistic cultures: Lessons for diversity. *Journal of Cross Cultural Management*, 13, 204–218. doi:10.1108/13527600610683354.
- Fletcher, G., Fincham, F. D., Cramer, L., & Heron, N. (1987). The role of attributions in the development of dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 510–517.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: The curious case of Homo sapiens. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), 20-36.
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24(3/4), 209-221.
- Gander, Mary; Gardiner, Hary W. (2001) Çocuk Ve Ergen Gelişimi, Yay. Haz. BekirOnur, İmge Yayınları, İstanbul.
- Geçtan, E. (1996). *Psikanaliz ve sonrası* (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gerring, R. J. ve Zimbardo, P.G. (2012). Psikoloji ve yaşam (G. Sert, Çev.). Ankara: Nobel
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.

- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221–233.
- Gordon, C. L., & Luo, S. (2011). The Personal Expansion Questionnaire: Measuring one's tendency to expand through novelty and augmentation. *Personality and Individual Differences*, 51, 89–94.
- Gulledge A. K., Gulledge M. K., Robert F. Stahmann (2003) Romantic Physical Affection Types and Relationship Satisfaction, *The American Journal of Family Therapy*, 31:4, 233-242, DOI: [10.1080/01926180390201936](https://doi.org/10.1080/01926180390201936)
- Güçray, S. S. (1989). *Çocuk yuvasında ve ailesi yanında kalan 9, 10 ve 11 yaş çocuklarının özsaygı gelişimini etkileyen bazı faktörler*. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gündüz, B. ve Karataş, A. (2020). *İlişki doyumunun yordayıcıları: İlişkisel benlik değişimi ve romantik ilişkilerde öz yeterlik*. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/>
- Hammond, J.R., & Fletcher, G.J.O. (1991). Attachment dimensions and relationship satisfaction in the development of close relationships. *New Zealand Journal of Psychology*, 20, 5&62.
- Hansson, R. O., Jones, W. H., & Carpenter, B. N. (1984). Relationship competence and social support. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology* (Vol. 5, pp. 265–284). Beverly Hills, CA: Sage.
- Harter, Susan. 1985. "Competence as a Dimension of Self-Evaluation: Toward a Comprehensive Model of Self-Worth." Pp. 55-121 in *The Development of the Self*, edited by R. Leahy. Academic Press.
- Hajihassani, M., & Sim, T. (2018). Marital satisfaction among girls with early marriage in Iran: Emotional intelligence and religious orientation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 297–306. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1528167>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press
- Hazan, C., & Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50, 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>

- Hendrick, S., & Hendrick, S.S. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 784-794.
- Henderson, L., & Zimbardo, P. G. (1998). Shame and anger in chronic shyness. In *Proceedings of the Eighteenth National Conference of Anxiety Disorders Association of America*.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, Vol 94(3), pp. 319-340.
- Horn, K., Arnone, A., Nesbitt, K., DESLLETS, L., Sears, T., Giffin, M., & Brudi, R. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(1), 25-34.
- Hovardaoğlu, S. (1996a). Sonuç, karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi arasındaki bağlantıların evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (36), 12-24.
- Holm, K. E., Werner-Wilson, R. J., Cook, A. S., & Berger, P. S. (2001). The association between emotion work balance and relationship satisfaction of couples seeking therapy. *The American Journal of Family Therapy*, 29, 193-205.
- Hughes, Shelby & Champion, Amanda & Brown, Kailie & Pedersen, Cory. (2021). #Couplegoals: Self-Esteem, Relationship Outcomes, and the Visibility of Romantic Relationships on Social Media. *Sexuality & Culture*. 25. 1-17. 10.1007/s12119-020-09808-3.
- Ickes, W., & Barnes, R.D. (1978). Boys and girls together and alienated On enacting stereotyped sex roles in mixed sex dyads. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 669-683.
- Ickes, W. (1984). Sex-role influences on compatibility in relationships. In W. Ickes (Ed.), *Compatible and incompatible relationships*. New York SpringerVerlag
- Işın, S. A. (2015). Akademik başarı düzeyi yüksek olan ergenlerin benlik saygısı ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ü. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. Volume One. New York: Dover
- James, W. (1952). *The principles of psychology*. Volume One. New York: Dover.
- James, William (1890), *The Principles Of Psychology*, Harvard University Press, Cambridge, MA.

- Jardine B. B., Vannier S., Daniel Voyer (2022). Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis, *Personality and Individual Differences*, Volume 196, doi.org/10.1016/j.paid.2022.111713.
- Johnson, D. 1., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 967-980.
- Johnson, M. D., & Galambos, N. L. (2014). Paths to intimate relationship quality from parent-adolescent relations and mental health. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 145-160. <https://doi.org/10.1111/jomf.12074>
- Jones, J. T., & Cunningham, J. D. (1996). Attachment styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationships*, 3, 387-399. doi:10.1111/j.1475-6811.1996.tb00123.x.
- Jones, W. H., Couch, L. L., & Scott, S. (1997). Trust and betrayal: The psychology of trust violations. In R. Hogan, J. Johnson, & S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 466-482). New York, NY: Academic Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness meditation for everyday life*. New York: Hyperion.
- Kale, F. (2021). Genç Yetişkilerde Algılanan Romantik İlişki Kalitesi, Ebeveynleşme Düzeyi, İlişkide Otantiklikve İlişkisel Benlik Değişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Karaboğa, M. (2011). *Çocuklarda bağlanma stilleri ve benlik saygısının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 278570)
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: a theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49.
- Kaplan, Howard B. 1986. *Social Psychology of Self-Referent Behavior*. Plenum
- Kappen, Gesa & Karremans, Johan & Burk, William & Buyukcan-Tetik, Asuman. (2018). On the Association Between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction: the Role of Partner Acceptance. *Mindfulness*. 9. 1-14. 10.1007/s12671-018-0902-7.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Bilim Kitap Kırtasiye Yayınevi.

- Kelley, H. H. (1979). *Personal relationships: Their structures and processes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kelley, H.H., Berscheid, E. Christensen, A., Harvey, J.H., Huston, T.L., Levinger, G. vd. (Ed.). (1983). *Close Relationships*. San Francisco: Freeman.
- Kenny, D. A., & DePaulo, B. M. (1993). Do people know how others view them? An empirical and theoretical account. *Psychological Bulletin*, 114, 145–161.
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. New York, NY: Guilford Press.
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L., & Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 608–627.
- Kingsbury, S. J. (1978). Self-esteem of victim and the intent of third-party aggression in the reduction of hostile aggression. *Motivation and Emotion*, 2, 177–89.
- Kobak, R.R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135–146.
- Kochar, R., Sharma, D. (2015). Role of Love in Relationship Satisfaction. *International Journal of Indian Psychology*, 3 (1), DOI: 10.25215/0301.102
- Kowalski, R. M., Walker, S., Wilkinson, R., Queen, A., & Sharpe, B. (2003). Lying, cheating, complaining, and other aversive interpersonal behaviors: A narrative examination of the darker side of relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(4), 471–490. <https://doi.org/10.1177/02654075030204003>
- Lavalekar, A., Kulkarni, P., & Jagtap, P. (2007). Gender wise comparison on emotional intelligence and marital satisfaction. *Gender and Behaviour*, 5(2), 1388–1405.
- Ledbetter, A. M., Stassen-Ferrara, H. M., & Dowd, M. M. (2013). Comparing equity and self-expansion theory approaches to relational maintenance. *Personal Relationships*, 20, 38–51.
- Levy, M.B., & Davis, K.E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 439–471.
- Lewandowski, G. W., Jr., Aron, A., Bassis, S., & Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. *Personal Relationships*, 13, 317–331.

- Lewandowski, G. W., Jr., Aron, A., Bassis, S., & Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. *Personal Relationships*, 13, 317–331.
- Lewandowski, G. W., Jr., & Bizzoco, N. M. (2007). Addition through subtraction: Growth following the dissolution of a low quality relationship. *Journal of Positive Psychology*, 2, 40–54.
- Lewis, Michael, and Jeanne Brooks-Gunn. 1979. *Social Cognition and the Acquisition of Self*. Plenum
- Lijing Ma & Eddie M. Clark (2021) I hope my partner can make me change: expected relational self-changes and relational outcomes, *The Journal of Social Psychology*, DOI: [10.1080/00224545.2021.2008853](https://doi.org/10.1080/00224545.2021.2008853).
- Lingren HG. 1991. *Self-esteem in children*. Honolulu (HI): University of Hawaii. 3 p. (Children and Family; CF-12).
- Lopez, F. G., Morúa, W., & Rice, K. G. (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(2), 80–96. <https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909807>
- Lueken, M. A. (2005). *The prediction of relationship satisfaction: an analysis of partner- and self-perceptions*. Unpublished doctoral dissertation. Ohio University, USA.
- Luciano, Eva & Orth, Ulrich. (2017). Transitions in Romantic Relationships and Development of Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 112. 307-328. [10.1037/pspp0000109](https://doi.org/10.1037/pspp0000109).
- Madsen, S. D., & Collins, W. A. (2011). The salience of adolescent romantic experiences for romantic relationship qualities in young adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 21(4), 789–801. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2011.00737.x>
- Markus, Hazel and Robert B. Zajonc. 1985. "The Cognitive Perspective in Social Psychology." Pp. 137-230 in *The Handbook of Social Psychology*, Vol. I. Third Edition, edited by Gardner Lindzey and Eliot Aronson. Random House.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337. doi:10.1146/annurev.ps.38.020187.001503
- Marsh, H. W., & Shavelson, R. (1985). Self-Concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20, 107±123

- Mashek, D., & Sherman, M. (2004). Desiring less closeness with intimate others. In D. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 343–356). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Maslow, A.H. (1954/1970). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper & Row Publishers, Inc.
- Matsumoto, D. (1990). Cultural similarities and differences in display rules. *Motivation and Emotion*, 14, 195–214. doi:10.1007/BF00995569
- Matsumoto, D. (1991). Cultural influences on facial expressions of emotion. *Southern Communication Journal*, 56, 128–137.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Fontaine, J., Anguas-Wong, A. M., Arriola, M., Ataca, B., et al. (2008). Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and individualism v. collectivism. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 55–74. doi:10.1177/0022022107311854
- Mattingly, B.A., McIntyre, K.P. ve Lewandowski, G.W., Jr., (2012). Approach motivation and the expansion of self in close relationships. *Personal Relationships*, 19, 113-127.
- Mattingly, B. A., Lewandowski, G. W., Jr., ve Bobrowski, M. E. (2013). The Desire for Non-Relational Self-Expansion Scale, *Yayımlanmamış taslak*, Ursinus College, Collegeville, PA.
- Mattingly, B. A., & Lewandowski, G. W., Jr. (2013a). The power of one: Benefits of individual self-expansion. *Journal of Positive Psychology*, 8, 12–22.
- Mattingly, B. A., & Lewandowski, G.W., Jr. (2013b). An expanded self is a more capable self: The association between self-concept size and self-efficacy. *Self and Identity*, 12, 621–634.
- Mattingly, B.A., Lewandowski Jr., G.W. ve McIntyre, K.P. (2014). “You make me a better/worse person”: A two dimensional model of relationship self-change, *Personal Relationships*, 21, 176-190.
- Mattingly, B. ve Lewandowski, G.W., Jr. (2014). Expanding the self brick by brick: Non-relational self-expansion and self-concept size. *Social Psychological and Personality Science*, 5, 483-489.
- Mattingly, Brent & McIntyre, Kevin & Knee, C. & Loving, Timothy. (2018). Implicit theories of relationships and self-expansion: Implications for relationship

- functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*. 36. 026540751876807. 10.1177/0265407518768079.
- Mattingly, Brent & McIntyre, Kevin & Lewandowski Jr, Gary. (2020). Relationship-Induced Self-concept Change: Theoretical Perspectives and Methodological Approaches. 10.1007/978-3-030-43747-3_1.
- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K. B., & Fincham, F. D. (2013). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 20, 328-355. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01412.x>
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Fontaine, J., Anguas-Wong, A. M., Arriola, M., Ataca, B., et al. (2008). Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and individualism v. collectivism. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 55–74. doi:10.1177/0022022107311854.
- Mayseless, O., & Scharf, M. (2007). Adolescents' Attachment Representations and Their Capacity for Intimacy in Close Relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 17, 23-50.
- McIntyre, K. P., Mattingly, B. A., & Lewandowski, G. W., Jr. (2015). When “we” changes “me”: The two-dimensional model of relational self-change and relationship outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(7), 857–878. <https://doi.org/10.1177/0265407514553334>
- McIntyre, K. P., Mattingly, B. A., & Lewandowski, G. W., Jr. (2017). Self-concept clarity and romantic relationships. In J. Lodi-Smith & K. DeMarree (Eds.), *Self-concept clarity: Perspectives on assessment, research, and applications* (pp. 107–124). New York, NY: Springer.
- McIntyre, K. P., Mattingly, B. A., Gorban, S. A., & Cope, M. A. (2020). Implications of relationship-induced self-concept change across partners: An actor-partner interdependence model approach. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(5), 1554–1562. <https://doi.org/10.1177/0265407520903799>
- McIntyre, K. P., Mattingly, B. A., Stanton, S. C. E., Xu, X., Loving, T. J., & Lewandowski, G. W. (2022). Romantic Relationships and Mental Health: Investigating the Role of Self-Expansion on Depression Symptoms. *Journal of Social and Personal Relationships*. <https://doi.org/10.1177/02654075221101127>

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53–152.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Milletich, R. J., Kelley, M. L., Doane, A. N., & Pearson, M. R. (2010). Exposure to interparental violence and childhood physical and emotional abuse as related to physical aggression in undergraduate dating relationships. *Journal of Family Violence*, 25, 627–637.
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20, 346–374.
- Moss, B. F. & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42(1), 31–37.
- Muise, A., Harasymchuk, C., Day, L. C., Bacev-Giles, C., Gere, J., & Impett, E. A. (2019). Broadening your horizons: Self-expanding activities promote desire and satisfaction in established romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(2), 237–258. <https://doi.org/10.1037/pspi0000148>.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996a). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 79–98.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996b). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love it not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1155–1180.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 478–498. doi:10.1037/0022-3514.78.3.478.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., Bellavia, G. M., Griffin, D. W., & Dolderman, D. (2002). Kindred spirits? The benefit of egocentrism in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 563–581. doi:10.1037/0022-3514.82.4.563.
- Murray, S. L. (2006). Self-esteem: Its relational contingencies and consequences. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A source book of current perspectives* (pp. 350–358). New York: Psychology Press

- Neemann, J., Hubbard, J., & Masten, A. S. (1995). The changing importance of romantic relationship involvement to competence from late childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 7, 727 – 750
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., Badger, S., Barry, C. M., Carroll, J. S., & Madsen, S. D. (2008). Associations between shyness and internalizing behaviors, externalizing behaviors, and relationships in emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 605–615.
- Neumann, R., & Strack, F. (2000). “Mood contagion”: The automatic transfer of mood between persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 , 211–223.
- Neyer, F. J., & Asendorpf, J. B. (2001). Personality–relationship transaction in young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1190–1204.
- Neyer, F. J., & Lehnart, J. (2007). Relationships matter in personality development: Evidence from an 8-year longitudinal study across young adulthood. *Journal of Personality*, 75, 535–568. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00448.x>
- Ogan, S. & Öz Soysal, F. S. (2022). Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 271-288.
- Oosterwegel, A., Field, N., Hart, D., & Anderson, K. (2001). The relation of self-esteem variability to emotion variability, mood, personality traits, and depressive tendencies. *Journal of Personality*, 69, 689–708. doi:10.1111/1467-6494.695160
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 645– 658. doi:10.1037/a0018769
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of selfesteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 1271–1288.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2006). Regulation processes in intimate relationships: The role of ideal standards. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 662.
- Özsolak, A. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişki İstikrarının Yordayıcıları Olarak Bağlanma ve Benlik Değişimi, (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Paul, E. L., & White, K. M. (1990). The development of intimate relationships in late adolescence. *Adolescence*, 25, 375–400.

- Peterson, Claire & Peugh, James & Loucks, Laura & Shaffer, Anne. (2017). Emotional maltreatment in family of origin and young adult romantic relationship satisfaction: A dyadic data analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*. 35. 026540751770030. 10.1177/0265407517700300.
- Pines, A. M. (2010). Aşık Olmak: Sevgililerimizi Neye Göre Seçeriz? (Çev. Mercan Yurdakuler Uluengin) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Pistole, M. C., Clark, E. M., & Tubbs, A. L., Jr. (1995). Love relationships: Attachment style and the investment model. *Journal of Mental Health Counseling*, 17, 199–209.
- Plummer, D. (2011). Benlik Saygısı: Çocuklarda Nasıl Geliştirilir?. Çev. Emel A. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2000). The false-hope syndrome: Unfulfilled expectations of self change. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 128–131. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00076>
- Pope, A. W., McHale, S. M. ve Craighead, W.E. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. (First Edition). Boston: Psychology Practitioner Guidebook Series.
- Preacher, K. J., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods*, 16(2), 93.
- Reiter, M. (2003). Implicit and explicit predictors of romantic relationship quality and longevity. Senior honor's thesis, University of Rochester.
- Riggs, S. A., & Kaminski, P. (2010). Childhood emotional abuse, adult attachment, and depression as predictors of relational adjustment and psychological aggression. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19, 75–104.
- Robins, R. W., Tracy, J. L., Trzesniewski, K., Potter, J., & Gosling, S. D. (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 35, 463–482. <http://dx.doi.org/10.1006/jrpe.2001.2324>
- Robinson, K. J., & Cameron, J. J. (2012). Self-esteem is a shared relationship resource: Additive effects of dating partners' self-esteem levels predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 46, 227–230. doi:10.1016/j.jrp.2011.12.002.
- Rochlen, A. B., & Mahalik, J. R. (2004). Women's Perceptions of Male Partners' Gender Role Conflict as Predictors of Psychological Well-Being and Relationship

- Satisfaction. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 147–157. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.5.2.147>
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. New York, NY: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science: Vol. 3*. New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1 (1), 17-26.
- Roscoe, B., Dian, M. S., & Brooks, R. H. (1987). Early, middle, and late adolescents' views on dating and factors influencing partner selection. *Adolescence*, 22, 59–68.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). Self-concept research: A historical overview. *Social Forces*, 68(1), 34–44. <https://doi.org/10.2307/2579218>
- Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2001). Low self-esteem people: A collective portrait. In T. J. Owens, S. Stryker, & N. Goodman (Eds.), *Extending self-esteem theory and research: Sociological and psychological currents* (pp. 400–436). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527739.018>
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*, 49(1), 81–89. <https://doi.org/10.2307/2786859>

- Rusbult, C. E., & Martz, J. (1995). Remaining in an abusive relationship: An investment model analysis of nonvoluntary commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 558-571.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-391. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Rusbult, C. E., Wieselquist, J., Foster, C. A., & Witcher, B. S. (1999). Commitment and trust in close relationships: An interdependence analysis. In J. M. Adams & W. H. Jones (Eds.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 427-449). Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4773-0_25
- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J. L., & Hannon, M. A. (2001). Commitment and relationship maintenance mechanisms. In J. H. Harvey & A. E. Wenzel (Eds.), *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (pp. 87-113). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Saavedra, M. C., Chapman, K. E., & Rogge, R. D. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology*, 24, 380-390.
- Safilios-Rothschild, C. (1977). *Love, sex, and sex roles*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
- Sanderson, C. A., & Cantor, N. (1997). Creating satisfaction in steady dating relationships: The role of personal goals and situational affordances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1424.
- Satıcı B, Deniz M. E (2018). Cinsiyetin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *İlköğretim Online (elektronik)*, 17(2), 1077 - 1095.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536. <https://doi.org/10.1080/00224540109600569>
- Schaffhuser, K., Wagner, J., Lüdtke, O., & Allemand, M. (2014). Dyadic longitudinal interplay between personality and relationship satisfaction: A focus on neuroticism and self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 53, 124-133. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.08.007>

- Sciangula, A., & Morry, M. M. (2009). Self-esteem and perceived regard: how I see myself affects my relationship satisfaction. *The Journal of social psychology*, 149(2), 143–158. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.143-158>
- Seiffge-Krenke, Inge. (2003). Testing theories of romantic development from adolescence to young adulthood: Evidence of a developmental sequence. *International Journal of Behavioral Development*, 10.1080/01650250344000145
- Senchak, M., & Leonard, K.E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 51-64.
- Seki, T. & Dilmaç, B. (2020). Benlik Saygısı ve İlişkisel Faktörler: Bir Meta-Analiz Çalışması . *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* , 18 (2) , 853-873 . DOI: 10.37217/tebd.735112
- Shackelford, T. K. (2001). Self-esteem in marriage. *Personality and Individual Differences*, 30, 371–390. doi:10.1016/S0191-8869(00)00023-4.
- Sharpe, M. J., Heppner, P. P., & Dixon, W. A. (1995). Gender role conflict, instrumentality, expressiveness, and well-being in adult men. *Sex Roles*, 33, 1–18
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581–599
- Shaver, P. R., Schachner, D. A., & Mikulincer, M. (2005). Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 343–359.
- Sheets, V. L. (2014). Passion for life: Self-expansion and passionate love across the life span. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(7), 958–974. <https://doi.org/10.1177/0265407513515618>
- Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 355-367.
- Slotter, E. B., & Gardner, W. L. (2009). Where do you end and I begin? Evidence for anticipatory, motivated self-other integration between relationship partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96 , 1137–1151.

- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 147–160.
- Slotter, Erica & Lucas, Gale. (2012). Validating a Measure of Self and Partner Change in Romantic Relationships: The Perceived Change in Relationships Scale. *Self and Identity*. 12. 10.1080/15298868.2011.649860.
- Slotter, Erica & Hughes, Erin. (2020). You Complete Me: Antecedents and Moderators of Relationship-Induced Self-concept Change. 10.1007/978-3-030-43747-3_2.
- Slotter EB, Kolarova L. Making Sure You See the Real Me: The Role of Self-Esteem in Spontaneous Self-Expansion. *Social Psychological and Personality Science*. 2020;11(1):46-55. doi:10.1177/1948550619843982
- Smith, L., Heaven, P., & Ciarrochi, J. (2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1314–1325. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.024>
- Solomon, Brittany C., & Jackson, Joshua J. (2014). Why do personality traits predict divorce? Multiple pathways through satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 978–996.
- Soner, M. (2019). Cinsiyet ve Romantik İlişki Durumuna Göre Üniversiteli Öğrencilerin Üçgen Aşk Düzeyleri: Temel Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısının Aracı rolü. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Starr, L. R., & Davila, J. (2008). Excessive reassurance seeking, depression, and interpersonal rejection: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 117, 762–775.
- Stackert, Richelle & Bursik, Krisanne. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 34. 1419-1429. 10.1016/S0191-8869(02)00124-1.
- Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. In R. J. Sternberg, & M. L. Barnes (Eds), *The psychology of love* (pp. 119-138). New Haven, CT: Yale University Press.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. The William Alanson White Psychiatric Foundation. Retrieved from <https://libgen.is/>
- Swann, W. B., Jr., Stein-Seroussi, A., & Giesler, R. B. (1992). Why people self-verify. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 392-40

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tackett, S. L., Nelson, L. J., & Busby, D. M. (2013). Shyness and relationship satisfaction: Evaluating the associations between shyness, self-esteem, and relationship satisfaction in couples. *American Journal of Family Therapy*, 41(1), 34–45. <https://doi.org/10.1080/01926187.2011.641864>
- Taggart, T. C., Bannon, S. M., & Hammett, J. F. (2019). Personality traits moderate the association between conflict resolution and subsequent relationship satisfaction in dating couples. *Personality and Individual Differences*, 139, 281–289. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.036>
- Tan, Hasan. (1970). “Akademik Psikolojide Ego Ve Benlik “Self” Kavramı”, *H.ÜSosyal Bilimler Ve Beşeri Bilimler Dergisi*, C. II, Sy. 1, Ankara, Ss. 3-16.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1993). The puzzles of self-esteem: A clinical perspective. In R. F. Baumeister, (Ed.), *Plenum series in social/clinical psychology* (pp. 241–262.) New York: Plenum Press.
- Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Tillman, Kathryn & Brewster, Karin & Holway, Giuseppina. (2019). Annual Review of Sociology Sexual and Romantic Relationships in Young Adulthood. *Annual Review of Sociology*. 45. 10.1146/annurev-soc-073018-.
- Triandis, H. C. (1995). Individualism and collectivism new directions in social psychology. Boulder, CO: Westview Press.
- Tuncer, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin yakın ilişki inançları ve benlik değişimlerinin romantik ilişkilerinin niteliğini yordama gücü, (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yao, S., Fang, J., Zhu, X., & Zuroff, D. C. (2009). The depressive experiences questionnaire: Construct validity and prediction of depressive symptoms in a sample of Chinese undergraduates. *Depression and Anxiety*, 26, 930–937. doi:10.1002/da.20465
- Yavuzer, H. (2003). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazgan İnanç, B. & Yerlikaya, E. (2013). *Kişilik Kuramları* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Yelsma, P. & Yelsma, J. (1998). Self-esteem and social respect with in the high school. *Journal of Social Psychogy*, 138(4), 431-441.
- Yıldız, M.A. (2016). A Mediation Role of Self-Esteem in the Relationship between Marital Satisfaction and Life Satisfaction in Married Individuals. *Journal of the Faculty of Education* Vol 17, No 1, pp. 67-80. DOI: 10.17679/iuefd.17181627
- Yılmaz, B. & Gündüz, B. (2021). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Depresyon. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , (58) , 334-361 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/61832/885306>
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik çağı* (7. Basım). Ankara: Özgür Yayın Dağıtım.
- Ziegler, Daniel. (2002). Freud, Rogers, and Ellis: A Comparative Theoretical Analysis. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 20. 10.1023/A:1019808217623.
- Watson, D.,& Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality*, 64, 737–774. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00943.x>.
- Wang, Xingchao & Zhao, Fengqing & Lei, Li. (2021). Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Current Psychology*. 40. 10.1007/s12144-019-00275-0.
- Walsh, C. M.,& Neff, L. A. (2018). We're better when we blend: The benefits of couple identity fusion. *Self and Identity*, 17(5), 587–603. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1430062>
- Weiser, D. A.,& Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: Direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152–156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013>
- Weidmann, R., Ledermann, T., & Grob, A. (2017). Big Five traits and relationship satisfaction: The mediating role of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 69, 102–109. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.06.001>
- Wenzel, A.,& Harvey, J. H. (2001). Close romantic relationships: Maintenance and enhancement. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Williams, R. (1990). The Nature of Adolescence (2nd edn). By J. C. Coleman and L. B. Hendry London: Routledge. *British Journal of Psychiatry*, 157(6), 952-953. doi:10.1192/S0007125000047929.

Williamson, H. C., & Lavner, J. A. (2020). Trajectories of marital satisfaction in diverse newlywed couples. *Social Psychological and Personality Science*, 11(5), 597–604. <https://doi.org/10.1177/1948550619865056>.

