

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

EVLİ BİREYLERDE İLİŞKİSEL BENLİK DEĞİŞİMİ  
İLE EŞE KENDİNİ AÇMA ALGISININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma USTA

İstanbul

Haziran 2024

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**  
**AİLE DANIŞMALIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERDE İLİŞKİSEL BENLİK DEĞİŞİMİ İLE EŞE  
KENDİNİ AÇMA ALGISININ İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Fatma USTA**

**Tez Danışmanı**

**Doç. Dr. Latife KABAKLI ÇİMEN**

**İstanbul**

**Haziran 2024**

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Latife KABAKLI ÇİMEN

Üye: Doç. Dr. Bera TAŞ

Üye: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Erhan İÇENER

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Evli Bireylerde İlişkisel Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, çalışmamda doğrudan ve dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.





## ÖN SÖZ

Tez sürecimde, sorun yaşadığım noktalarda önümde engel olarak gördüğüm her şeyde bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Latife KABAKLI ÇİMEN'e teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimi sürecinde tanıdığım hocalarıma, bölüm arkadaşlarıma, sürecin getirdiği olumlu, olumsuz durumları birlikte deneyimlediğimiz aileme teşekkür ederim.

**Fatma USTA**

**İstanbul 2024**

## ÖZET

# EVLİ BİREYLERDE İLİŞKİSEL BENLİK DEĞİŞİMİ İLE EŞE KENDİNİ AÇMA ALGISININ İNCELENMESİ

**Fatma USTA**

Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Latife KABAKLI ÇİMEN

Haziran, 2024-108 sayfa

Bu çalışmanın amacı, evli bireylerde ilişkisel benlik değişimi ile eşe kendini açma algısının nicel araştırma yöntemlerinden, ilişkisel tarama yöntemi ile incelenmesidir. Araştırmada, “İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği” ve “Eşe Kendini Açma Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışma grubu 261 evli bireyden oluşmaktadır. Veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Windows 22 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Dağılımın normalliğini değerlendirmek için kolmogorov-smirnov testi, normalliğin diğer varsayımları için basıklık ve çarpıklık değerleri kullanılmıştır. Bağımsız iki grup arasındaki karşılaştırmaları T-Testi (Independent Sample T-Testi), iki ya da ikiden fazla grup arasındaki karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyanslar, homojenlik varsayımı sağlamadığında Welch istatistiği, çoklu karşılaştırma testi olarak Bonferroni testleri kullanılmıştır. Sayısal değişkenler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson korelasyon katsayısı, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerine etkisi çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda, evli bireylerin ilişkisel benlik değişimi ve eşe kendini açma düzeyleri farklılıklar göstermektedir. Benlik değişimi ve eşe kendini açma, cinsiyet, gelir düzeyi, evlenme biçimi, eş ile yaş farkına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermemektedir. Eşe kendini açma ve alt boyutları, ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır. Benlik genişlemesi ile benlik budanması, evlilik yaşına göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir. Eşe kendini açma, ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık ile benlik genişlemesi ve benlik budanması, eşin kök ailesinden memnuniyet düzeyine göre olumlu yönde anlamlı farklılıklar göstermektedir. Eşe kendini açma ve alt boyutları,

ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık değişkenleri ile benlik genişlemesi pozitif, benlik daralması arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Benlik genişlemesi ve benlik daralması, evli bireylerin eşe kendini açma düzeylerini etkilemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** İlişkisel Benlik Değişimi, Kendini Açma, Eşe Kendini Açma



## **ABSTRACT**

### **AN ANALYSIS OF RELATIONAL SELF-CHANGE AND SELF-DISCLOSURE PERCEPTION IN MARRIED INDIVIDUALS**

**Fatma USTA**

Master, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Latife KABAKLI ÇİMEN

June, 2024-108 pages

The aim of this study is to examine the change in relational self and the perception of self-disclosure to spouse of married Individuals with the relational survey method, one of the quantitative research methods. “Two Dimensional Relational Self Change” and “Spousal Self-Disclosure Scale” were used in the study. The study group consisted of 261 married individuals. The data were recorded and analyzed in SPSS (statistical package for social sciences) for Windows 22 program. The Kolmogorov-Smirnov test was used to evaluate the normality of the distribution, and kurtosis and skewness values were used for other assumptions of normality. Independent sample t-test was used for comparisons between two independent groups and one-way analysis of variance was used for comparisons between two or more than two groups. When variances did not meet the homogeneity assumption, Welch statistics and Bonferroni tests were used as multiple comparison tests. Pearson correlation coefficient was used to evaluate the relationship between numerical variables and the effect of independent variables on the dependent variable was evaluated by multiple regression analysis. As a result of the evaluations made; the levels of relational self-change and self-disclosure to spouse of married individuals show differences. Self-change and self-disclosure to spouse do not show statistically significant differences according to gender, income level, marriage type, and age difference with spouse. Self-disclosure to spouse and its sub-dimensions; quality of relationship, awareness, openness differ according to age variable. Self-expansion and self-pruning do not show significant differences according to age at marriage. Self-disclosure to the spouse, quality of the relationship, awareness, openness, self-expansion and self-pruning show significant positive differences according to the level of satisfaction with the spouse's family of origin. There are significant positive relationships between self-disclosure to spouse and its

sub-dimensions; quality of relationship, awareness and openness variables and self-expansion and negative relationships between self-contraction. Self-expansion and self-contraction affect the level of self-disclosure of married individuals.

**Keywords:** Relational Self Change, Self-Disclosure, Self-Disclosure to Spouse



## İÇİNDEKİLER

|                              |      |
|------------------------------|------|
| TEZ ONAYI .....              | i    |
| BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ..... | ii   |
| ÖN SÖZ.....                  | iii  |
| ÖZET.....                    | iv   |
| ABSTRACT .....               | vi   |
| TABLolar LİSTESİ.....        | xi   |
| ŞEKİLLER LİSTESİ.....        | xiii |
| KISALTMALAR LİSTESİ.....     | xiv  |

### BİRİNCİ BÖLÜM

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| GİRİŞ .....                           | 1 |
| 1.1. Problem Durumu.....              | 1 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....         | 6 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi.....          | 6 |
| 1.4. Varsayımlar .....                | 7 |
| 1.5. Sınırlılıklar .....              | 8 |
| 1.6. Tanımlar .....                   | 8 |
| 1.6.1. Evlilik.....                   | 8 |
| 1.6.2. İlişkisel Benlik Değişimi..... | 8 |
| 1.6.3. Kendini Açma .....             | 8 |
| 1.6.4. Eşe Kendini Açma .....         | 8 |

### İKİNCİ BÖLÜM

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| İLİŞKİSEL BENLİK DEĞİŞİMİ, KENDİNİ AÇMA, EŞE KENDİNİ AÇMA.....     | 9  |
| 2.1. İlişkisel Benlik Değişimi.....                                | 9  |
| 2.2. Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi .....                    | 10 |
| 2.2.1 Benlik Genişlemesi .....                                     | 10 |
| 2.2.2. Benlik Budanması .....                                      | 11 |
| 2.2.3. Benlik Daralması .....                                      | 12 |
| 2.2.4. Benlik Kirlenmesi .....                                     | 12 |
| 2.3. İlişkisel Benlik Değişimi ile İlgili Yapılan Çalışmalar ..... | 13 |
| 2.4. Kendini Açma .....                                            | 17 |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 2.5. Kendini Açma Kuramları.....                         | 21 |
| 2.6. Eşe Kendini Açma.....                               | 24 |
| 2.7. Eşe Kendini Açma ile İlgili Yapılan Çalışmalar..... | 28 |

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....32

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                               | 32 |
| 3.2. Çalışma Grubu .....                                     | 32 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....                             | 34 |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....                              | 35 |
| 3.3.2. Türkçe İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği (TRİBDÖ)..... | 35 |
| 3.3.3. Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ).....                   | 35 |
| 3.3.4. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular .....       | 36 |
| 3.4. Verilerin Toplanması .....                              | 37 |
| 3.5 Verilerin Analizi.....                                   | 37 |

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA BULGULARI.....40

|                                                                                                                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1. Betimsel Analizler.....                                                                                                                                                          | 40 |
| 4.2. Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi..... | 41 |
| 4.3. Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki .....                             | 57 |
| 4.4. Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” Puanını Yordaması .....                                                              | 58 |

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### DEĞERLENDİRME VE TARTIŞMA.....60

|                                                                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma .....                                                                                                                       | 60 |
| 5.1.1. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ve Eşe Kendini Açma Algısı Düzeylerine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....                       | 60 |
| 5.1.2. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Demografik (cinsiyet, yaş, gelir durumu, evlilik yaşı, evlilik şekli, |    |

|                                                                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| evlilik süresi, eş ile aralarındaki yaş farkı, eşin köken ailesinden memnuniyet)                                                                                                           |    |
| Özelliklerine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....                                                                                                                                      | 60 |
| 5.1.2.1. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Cinsiyet Değişkenine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....                                  | 61 |
| 5.1.2.2. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Yaş Değişkenine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....                                       | 61 |
| 5.1.2.3. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Gelir Düzeyi Değişkenine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....                              | 62 |
| 5.1.2.4. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Evlilik Yaşına Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....                                        | 62 |
| 5.1.2.5. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Evlenme Biçimine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....                                      | 63 |
| 5.1.2.6. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Evlilik Süresine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....                                      | 64 |
| 5.1.2.7. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Eşler Arasındaki Yaş Farkına Yönelik Değerlendirme ve Tartışma ...                            | 65 |
| 5.1.2.8. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Eşin Kök Ailesi ile Memnuniyet Düzeyine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....               | 65 |
| 5.1.3. Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Puanları Arası İlişkiye Yönelik Değerlendirme ve Tartışma ..... | 67 |
| 5.1.4. Evli bireylerin Benlik Değişimi ve Eşe Kendini Açma Algısını Yordamasına Yönelik Değerlendirme ve Tartışma .....                                                                    | 68 |
| 5.2. Araştırmanın Anlattıkları .....                                                                                                                                                       | 68 |
| 5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....                                                                                                                                              | 68 |
| 5.2.2. Saha Çalışanlarına Yönelik Öneriler .....                                                                                                                                           | 69 |
| <b>SONUÇ</b> .....                                                                                                                                                                         | 70 |
| <b>KAYNAKÇA</b> .....                                                                                                                                                                      | 71 |
| <b>EKLER</b> .....                                                                                                                                                                         | 85 |
| <b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....                                                                                                                                                                      | 91 |



## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 3. 2: Evli Bireylerin Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımları.....                                                                                                                                         | 34 |
| Tablo 3.3.5: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarının Güvenirlik Analizleri.....                                               | 37 |
| Tablo 3.5.1: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Normallik Varsayımı.....                                                             | 39 |
| Tablo 4.1: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutları Puanları Düzeylerine İlişkin Dağılımları.....                                      | 40 |
| Tablo 4.2.1: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin ile Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....              | 42 |
| Tablo 4.2.2: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Puanların Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları..... | 43 |
| Tablo 4.2.3: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutlarının Gelir Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....                  | 45 |
| Tablo 4.2.4: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarının Evlilik Yaşına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....   | 46 |
| Tablo 4.2.5: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarının Evlilik Şekline Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....           | 48 |

|                                                                                                                                                                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 4.2.6: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin ve Alt Boyut Puanlarının Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....                        | 49 |
| Tablo 4.2.7: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin ve Alt Boyut Puanlarının Eşler Arası Yaş Farkına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....                 | 51 |
| Tablo 4.2.8: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin ve Alt Boyut Puanlarının Eşin Kök Ailesi ile Memnuniyet Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları..... | 53 |
| Tablo 4.3: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Puanları Arası İlişkiye Yönelik Sonuçlar.....                                                          | 56 |
| Tablo 4.4: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği”nin “Eşe Kendini Açma Ölçeği” Puanını Yordanmasına İlişkin Sonuçlar.....                                                                                      | 58 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1.5. Tahminlere Ait Hataların Normal Dağılıma Uygunluğu ve Eş Varyanslık Durumlarının İncelenmesi..... | 86 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|



## KISALTMALAR LİSTESİ

|        |                                                                                                   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EKAÖ   | : Eşe Kendini Açma Ölçeği                                                                         |
| TRİBDÖ | : Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği                                              |
| TÜİK   | : Türkiye İstatistik Kurumu                                                                       |
| SPSS   | : (Statistic Packets For Social Seciencies) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi |
| Akt    | : Aktaran                                                                                         |
| Vd     | : Ve Diğerleri                                                                                    |

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde, problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmektedir.

### 1.1. Problem Durumu

“Anlamlı, sağlıklı ve mutlu bir yaşam için en önemli şey, insanın içinde yer aldığı yakın ilişkilerdir. Bu ilişkilerin en önemlisi ise ‘karı- koca’ ilişkisidir” (Cüceloğlu, 2017:31). Bireylerin karı-koca ilişkisi bağlamında yaşadıkları toplumun kurallarına ve değerlerine uygun, birlikte yeni bir yaşam kurdukları özel ilişki evlilik olarak tanımlanmaktadır (Özügürlü, 1990:62). Kadın ve erkeğin bireysel açıdan sınırlarını belirleyerek gerçekleştirdikleri evlilik ilişkisi, “Ben” leri koruyarak “Biz” olabilme sanatıdır. İyi bir evlilik ilişkisi, eşlerin birlikte gelişmelerinin yanı sıra bireysel olarak gelişmelerini de sağlamalıdır. Eşlerin, bireysellik ve birliktelik dengesini sağlayabilmelerinde, etkili iletişim yollarını kullanabilmeleri, evlilik ilişkisinin sağlıklı yönde gelişmesi açısından önem arz etmektedir (Sungur, 2017:148).

Eşlerin bireyselliklerini koruyarak, birliktelik dengesini sağladıkları evlilik yaşantısında öncelikle kendini karşı tarafa nasıl ifade ettiği ve kullandığı iletişimin karşı taraf açısından anlaşılabilir olması önemlidir. Bu nedenle, evlilik sürecinde kişinin öncelikle kendini tanıması, güçlü ve zayıf yönleri, hissettiği yoğun duygular ve kendisini nasıl algıladığı; nasıl bir benlik yapısına sahip olduğunun farkında olması gerekmektedir (Tarhan, 2022:33).

Kişinin kendine ilişkin algılarını fark edebileceği ve değerlendirebileceği en önemli etkenin kurduğu yakın ilişkiler olduğu ve kurduğu yakın ilişkilerin bireylerin benlik yapılarını etkileşimsel olarak değiştirip dönüştürdüğü düşünülmektedir. Yakın ilişki bağlamında tanımlanan romantik ilişki sürecinde bireylerin benlik yapılarında meydana gelen değişim “İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli” olarak kavramsallaştırılmaktadır.

“İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeline” göre, bireyler romantik yakın ilişki içinde “benlik genişlemesi” (benliğe müspet özelliklerin eklenmesi), “benlik daralması” (benliğin iyi yönlerinin azalması), “benlik budanması” (benliğin beğenilmeyen özelliklerini kaybetmesi), “benlik kirlenmesi” (benliğe olumsuz içeriğin dahil edilmesi) deneyimlemektedirler (Mattingly, & Lewandowski, 2014).

Dinçer (2017), Romantik ilişkilerde benlik değişimi modelini (Mattingly, vd, 2014), Türk kültürü bağlamında iki model oluşturarak, birinci model, “ben tasavvuruna ötekini katma, aşka ilişkin tutumlar, bağlanma tarzları, benlik yönelimi, benlik değişimi aracılığıyla yaşam doyumu”, ikinci modelde, “temel kişilik özellikleri, çelişik duygulu cinsiyetçilik, benlik düzenleme odakları, bilişsel esneklik, benlik değişimi” aracılığıyla ilişki doyumunun üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerini incelemiştir.

İlişkisel benlik değişimi ölçeği alt boyutlarından “benlik genişlemesi”, “benlik budanması” ve “benlik kirlenmesi” yaşam doyumunu ve ilişki doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. “Benlik kirlenmesi” ise yaşam doyumu ve ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Dinçer, 2017).

Genç yetişkin bireylerin yaşadıkları romantik ilişkilerde, “benlik genişlemesi”, “benlik budanması”, “benlik kirlenmesi” düzeyleri arttıkça algıladıkları romantik ilişki niteliği de artmakta, “benlik daralması” düzeyi arttıkça algıladıkları romantik ilişki niteliği azalmaktadır. Yapılan çalışmada algılanan romantik ilişki kalitesi arttıkça “benlik genişlemesi”, “benlik budanması” artması beklenen bir durumdur. Ancak genç yetişkin bireylerin benliğine olumsuz özellikler eklenmesi aracılığıyla deneyimlediği “benlik kirlenmesi” ediminin bireylerin romantik ilişkilerinin kalitesini artırması dikkate değerdir (Kale, 2021).

Ebeveynleri tarafından kabul görmüş bireylerin kurdukları romantik ilişkilerde, benlik yapılarında olumlu niteliklerinin artması (benlik genişlemesi), olumsuz niteliklerini kaybetmeleri (benlik budanması), olumsuz niteliklerin eklenmesi (benlik kirlenmesi) ilişkilerinden doyum almalarına aracılık etmektedir. “Benlik genişlemesi” ve “benlik budanması” deneyiminin ilişkiden alınan doyumu artırması beklenen bir durumdur. Ancak bireyin olumsuz özellikler edindiği “benlik kirlenmesi” ediminin ilişki doyumunu artırması dikkat çekmektedir (Yalman, 2023).

Genç yetişkin bireylerin romantik ilişki içinde deneyimledikleri benlik genişlemesi, benlik budanması ilişkilerinden aldıkları doyumunu pozitif yönde etkilemekte, olumlu yönlerini kaybettikleri (benlik daralması), olumsuz özellikler edindikleri (benlik kirlenmesi) ilişkilerinden aldıkları doyumunu negatif yönde etkilemektedir. Genç yetişkinlerin benlik yapılarında meydana gelen değişimde benlik saygısı, ilişkiden aldıkları doyuma aracılık etmektedir. Benlik genişlemesi ve benlik budanması deneyimleyen genç yetişkin bireylerin benlik saygıları artmaktadır. Dolayısıyla ilişkiden aldıkları doyum da artmaktadır. Benlik daralması, benlik kirlenmesi deneyimleyen, genç yetişkinlerin ise benlik saygıları azalmakta, dolayısıyla ilişkilerinden yeterli doyum alamamaktadırlar (Balcı, 2023).

Ayrıca benlik yapılarına olumlu yönlerin eklendiği benlik genişlemesi, olumsuz yönlerin arttığı benlik kirlenmesi deneyimleyen üniversite öğrencileri başka bir ilişkiye yönelmemekte, benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik kirlenmesi, deneyimleri ise ilişkiye olan yatırımlarını artırmaktadır. Benlik genişlemesi, benlik kirlenmesi yaşayan üniversite öğrencilerinin bağlanım, kişinin eşine ve ilişkisine ruhsal olarak bağlanması, ilişkide var olma ve ilişkiyi devam ettirme eğilimlerini artırmaktadır. Benliklerinin olumlu yönlerini kaybettiklerini ifade eden üniversite öğrencileri ise ilişkide var olma ve ilişkiyi devam ettirme eğilimi göstermemektedirler (Özsolak, 2022). Benlik genişlemesi, benlik budanması ilişkiden alınan doyumunu artırırken, benlik daralması ilişkiden alınan doyumunu azaltmaktadır (Gündüz, 2020).

Alan yazın incelendiğinde, romantik ilişki içinde benlik genişlemesi, benliğin olumsuz yönlerini kaybetmesi, benliğine olumsuz özelliklerin eklenmesi, yaşam doyumunu, ilişki doyumunu, romantik ilişki kalitesi, ilişkiye olan yatırımı ve bağlılığı olumlu yönde etkilemektedir. Benlik genişlemesi ve benlik budanması deneyimleri açısından beklenen bir durumdur. Ancak benlik kirlenmesi deneyimi açısından dikkate değer olduğu düşünülmektedir. Ayrıca ebeveynleri tarafından kabul görmüş olmak ve benlik saygısının ilişki doyumuna aracılık etmesi, bireylerin sağlıklı benlik yapısının öncelikle ailede oluşmaya başladığını ve sağlıklı benlik yapısına sahip olan bireylerin ise ilişkilerinden doyum aldıklarını düşündürmektedir. Ancak “benlik kirlenmesi” deneyimleyen bireylerin ilişki doyumunun artması, başka bir ilişkiye yönelmemeleri ve ilişkiye yatırım yapmaları dikkate değerdir.

Bireylerin benlik yapılarında meydana gelen benlik genişlemesi, zengin iletişim kaynaklarına sahip olmalarını sağlamakla birlikte benlik yapılarında meydana gelen

benlik daralması, iletişim kurmalarını zorlaştırmaktadır. Benlik yapısı kendini açma düzeyine göre genişlemekte ya da daralmaktadır (Dikmen, 2014). Bireylerin yakın ilişkilerinde sözel ya da sözel olmayan yollarla kendini ifade edebildiği iletişim süreci kendini açma olarak tanımlanmaktadır (Cefa, 2021). Kendini açma, ilişkilerin gelişmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir etmendir (Collins & Miller, 1994; Uygur, 2018; Çetinkaya, 2022).

Evli bireylerin benlik yapılarında meydana gelen değişimde derin hislerini, arzularını, düşüncelerini, gereksinimlerini, beklentilerini eşleri ile paylaşmaları (Levinger, & Senn, 1967), kendini açma tutumunun eşe sergilenmesi “eşe kendini açma” olarak kavramsallaştırılmaktadır (Çağ,2016). Eşe kendini açma, eşlerin birbirlerine yakınlık düzeyini belirlemekte, aralarında güvenli bağların oluşmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte eşlerin birbirlerine karşı ilgili olmalarını, aralarındaki bağlılık duygusunu ve uyumu olumlu yönde etkilemektedir (Erberk ve ark. 2005).

Evli bireylerin kendilerini açma düzeyleri, cinsiyetleri, yaşları, aylık kazançları, evlilik süresi, eğitim düzeyleri, eşlerin aralarındaki yaş farkı ile ilişkilidir. Evliliklerinden yüksek düzeyde doyum alan ve “Yeniden evlenecek olsam yine eşimi tercih ederdim” diyen evli bireyler, eşlerine kendilerini daha iyi ifade etmektedirler. Buna karşılık “Yeniden evlenecek olsaydım eşimle tekrar evlenmem” cevabını veren evli bireylerin, eşlerine kendilerini açma düzeyleri ve evlilik doyumları da düşük olmaktadır. Köken ailelerin eşlere müdahalesi, eşlerin birbirlerine kendilerini açmalarını olumsuz yönde etkilemektedir (Gürer , 2019).

Evli bireylerin eşlerine açılmaları evliliklerinden aldıkları doyumunu artırmaktadır. Eşe kendini ifade etme, eşlerin birbirlerini desteklemeleri ile evliliklerinden hoşnut olmaları arasındaki ilişkiyi anlamlı düzeyde etkilemektedir. Evli bireylerin eşe kendini açma düzeyleri eğitim, eşlerin gelir getiren işte çalışmaları, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, çocuk sayısı, algılanan kazanç durumu, köken ailenin evli bireye karışması anlamlı düzeyde etkilememektedir. Ancak cinsel hayatlarından memnun olmaları, ev işlerini paylaşma sıklığı, yeniden evlenecek olsalar yine şimdiki eşleri ile evlenme istekleri, sert tartışmalar yaşamaları anlamlı düzeyde etkilemektedir (Çağ, 2016; Dur, 2020). 20-30 yaş aralığında yer elen evli bireyler eşlerine daha fazla kendini açma davranışı sergilemektedirler. Ayrıca evlendikleri yaş dönemi 20-25 yaş aralığında olan, aralarındaki yaş farkı 10 yaş ve altı olan, anlaşarak evlilik kararı veren, ev ile ilgili işlerde birbirine destek olan, birbirlerinin köken ailesi ile anlaşabilen,



duygularının ve düşüncelerinin kabul gördüğüne inanan eşlerin eşe kendini açmaları yüksek düzeyde olmaktadır (Uğur, 2022).

Eşlerin kendilerini açmaları, birbirlerini destekleyecekleri ve onaylayacakları algısına sahip olmaları, sorumluluk duygularının gelişmesine katkı sağlamaktadır. Evlilikte, eşlerin bireyselliklerini koruyarak birliktelik dengesini sağlamaları, birbirlerine karşı şeffaf olmalarını ve kendilerini açmalarını olumlu yönde etkilemektedir (Kalkan, Aydoğan, 2019). Ayrıca aralarındaki sevgi ve bağlılığı güçlendirmekte, ilişkilerinden memnuniyetlerini artırmaktadır. Dolayısıyla yaşadıkları sorunlar ile baş edebilmelerini kolaylaştırmaktadır. Eşlerin kendini açma davranışına yönelik yatırımları ilişkiyi devam ettirme arzularını teşvik etmektedir (Hendrick, & Spender, 2004).

Evli bireylerin benlik yapılarında olumlu ya da olumsuz yön ve boyutta meydana gelen “benlik genişlemesi” benliğinin olumsuz yönlerini kaybetmesi, “benlik kirlenmesi” benliğe olumsuz özelliklerin eklenmesi deneyimlerinin eşe kendini açma davranışını nasıl etkilediğini, evli bireylerin benlik yapılarına olan etkilerini ve bu durumun eşi ile olan ilişkilerini nasıl etkilediğine dikkat kesilerek algılamaları, eşlerin birbirlerine olan ilgilerini, sorumluluklarını ve evlilik yaşantılarını önemli düzeyde etkileyeceği düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Modeli” farklı değişkenler ve demografik bilgiler bağlamında incelenmiştir. “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Modeli” ile “Eşe Kendini Açma” algısının incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca evli bireylerin evlilik ilişkisi içinde benlik yapılarında yön ve değerlik boyutlarında meydana değişimde “Eşe Kendini Açma” davranışının önemli bir değişken olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulguların önleyici ve destekleyici danışmalık kapsamında yer alan aile ve çift danışmanlığı alanında hizmet veren uygulayıcılara, teori ve uygulama alanında hizmet veren uygulayıcılarla birlikte evli bireylerin evlilik ilişkilerini geliştirebilmeleri, kendilerini ifade edebilmeleri aracılığıyla sağlıklı toplum, aile ve evliliklerin oluşmasına önemli düzeyde katkı sunacağı düşünülmektedir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, evli bireylerin benlik yapılarında meydana gelen değişim ile eşe kendini açma algısının incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Evli bireylerin benlik değişimi ve eşe kendini açma algısı ne düzeydedir?
2. Evli bireylerin benlik değişimi ile eşe kendini açma algısı demografik (cinsiyet, yaş, gelir durumu, evlilik yaşı, evlilik şekli, evlilik süresi, eş ile aralarındaki yaş farkı, eşin köken ailesinden memnuniyet) özellikleri anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
3. Evli bireylerin benlik değişimi ve eşe kendini açma algısı arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
4. Evli bireylerin benlik değişimi, eşe kendini açma algısını yordamakta mıdır?

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Yaşam tarzları farklı olan iki insanın oluşturduğu evlilik birlikteliği çiftin mutluluk kaynağı olmakla birlikte sorunları, çatışmaları ve uyum problemlerini de beraberinde getirmekte, eşlerin mutsuzluk kaynağı olabilmektedir. Bu durum evli çiftlerin evlilik birlikteliklerini sona erdirmelerine, boşanmalarına neden olabilmektedir (Türkmen, 2007).

TÜİK'in Türkiye Aile Yapısı Araştırması (2021) sonucuna göre, en az bir defa boşanmış erkeklerin ve kadınların (görüşme esnasında evli ya da bekâr olmaları fark etmeksizin birden fazla boşanmış olmaları ve son boşanma olayına göre) boşanma sebepleri arasında eşlerin sorumsuz ve ilgisiz davranması ilk sırada yer almaktadır (TÜİK, 2021).

Eşlerden birinin daha fazla sorumluluk alması, diğer eşin sorumluluklarını yerine getirmediği anlamını taşımaktadır. Bu durum eşler arasında çatışmalara neden olmaktadır. Bu nedenle eşlerin, sorumluluklarını ve taleplerini kendi aralarında dengeli olarak paylaşmaları gerekmektedir (Gürsoy, Çuhadar, 2024).

Evliliğin sağlıklı olarak işleyebilmesi evli çiftlerin cinsiyetleri fark etmeksizin evlilik yaşantısının gerektirdiği ve getirdiği sorumlulukları yerine getirmesiyle mümkün olmaktadır (Şahin, 2020). Evlilik ilişkisi içinde eşlerin karşılıklı olarak farklı konularda ve alanlarda sorumluluklarını yerine getirmeleri gerekmektedir.

Evli çiftlerin karşılaştıkları problemlere yaklaşım tarzları, evlilik ilişkisinin büyüme ve olgunlaşmasını desteklemekle birlikte evlilik ilişkisinin yıpranmasına neden olmaktadır (Bolze, 2013).

İşlevsel olmayan aile yapıları incelendiğinde evli bireylerin nasıl iletişim kuracakları ile ilgili bilgi sahibi olmadıkları gözlemlenmektedir (Yüce, 2023).

Eşlerin karşılıklı olarak kendini açma davranışı sergilemeleri aralarındaki ilişkinin gelişmesi ve yakınlık kurabilmeleri açısından önem arz etmektedir (Quek, & Fitzpatrick, 2013).

Evlilik yaşantısında eşlerin ben pozisyonunu koruyarak bireysellik ve birliktelik dengesini sağlamaları, eşlerin birbirlerine karşı şeffaf ve açık olmalarını, kendilerini açmalarını olumlu yönde etkilemektedir. Eşlerin içten ve samimi olarak kendilerini açmaları sorumluluk duygularının gelişmesini olumlu yönde etkilemektedir (Kalkan, Aydoğan, 2019).

Evli bireylerin, evliliğin getirdiği ve gerektirdiği sorumlulukları alabilmeleri, ihtiyaçları olan ilgi ve desteği birbirlerine sunabilmeleri için benlik yapılarında meydana gelen değişimlerin, evlilik ilişkilerine nasıl yansıdığını ve benlik yapılarında meydana gelen değişimin iletişim becerilerini nasıl etkilediğini fark etmelerini sağlamak ve sağlıklı benlik yapısına sahip olan bireylerin yetişmesine katkı sunmak için uygun müdahalelerin geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Evli bireylerin iletişim becerilerini geliştirmek ve sağlıklı benlik yapısına sahip bireylerin yetişmesi için evli bireylere zemin hazırlamak amacıyla yapılmış olan bu çalışma alan yazına sunacağı katkılar açısından önem arz etmektedir.

#### **1.4. Varsayımlar**

1. Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler, araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan evli bireylerin soruları içten ve açık yürekli olarak cevaplamışlardır.
3. Evli bireylerin soruları yanıtlayabilmesi için gerekli zaman ve koşulların sağlanmıştır.

## **1.5. Sınırlılıklar**

1. Araştırmanın sonuçları “İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği” ve “Eşe Kendini Açma” ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlikleri ile sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları “İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği” alt boyutları ve “Eşe Kendini Açma Ölçeği” alt boyutları ile sınırlıdır.
3. Araştırma sonuçları evli bireylerin “İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği” ile Eşe Kendini Açma Ölçeği” ne verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
4. Araştırma sonuçları araştırma sürecinde evli olan bireyler ile sınırlıdır.
5. Araştırma sonuçları İstanbul ili Kartal ilçesinde yaşayan evli bireylerle sınırlıdır.

## **1.6. Tanımlar**

### **1.6.1. Evlilik**

“Evlilik ve kan bağına dayanan karı, koca, çocuklar ve kardeşlerin etkileşimlerinin oluşturduğu, toplum içinde yer alan en küçük birim olarak tanımlanmaktadır” (TDK, 2021).

### **1.6.2. İlişkisel Benlik Değişimi**

Kişinin romantik ilişki içinde eşinin etkisi ile benlik yapısında yön ve değerlik boyutunda olumlu ya da olumsuz değişikliklerin meydana geldiğini algılamasıdır (Dinçer, 2017).

### **1.6.3. Kendini Açma**

Kişinin duygularını, düşüncelerini ve beklentilerini bir başkasıyla paylaşması olarak tanımlanmaktadır (Collins, & Miller, 1994).

### **1.6.4. Eşe Kendini Açma**

Kişinin kendini uygun yollarla ifade etme davranışını eşine karşı sergilenmesi “Eşe kendini açma” olarak tanımlanmaktadır (Gürer, 2019).

## İKİNCİ BÖLÜM

### İLİŞKİSEL BENLİK DEĞİŞİMİ, KENDİNİ AÇMA, EŞE KENDİNİ AÇMA

Bu bölümde, araştırmaya konu olan kuramlar ve kavramlar ile ilgili literatür bilgilerine yer verilmiştir.

#### 2.1. İlişkisel Benlik Değişimi

James’e göre, benlik kişinin kendisine ilişkin duygu, düşünce, davranış, deneyimlerin ve değerlerin tamamı olarak tanımlanmaktadır. James, benliğin iki boyutta değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır. “Bilen Benlik(I)” özne, “Bilinen Benlik (Me)” nesne. Ancak bu iki boyut birbirinden farklı değerlendirilmemelidir. “Bilen Benliğin” bütün özellikleri “bilinen benliktir”. Başka bir deyişle kişi kendisi ile ilgili düşündüğü her şeyin farkındadır ve bu farkında olma hâli kişinin kendi tarafından gerçekleştirilmektedir. Kişi benliğini bütün olarak değerlendirdiğinde iki durum ortaya çıkmaktadır. “Bilen benlik” ve “bilinen benlik” Özen, Gülaçtı, (2010).

Benlik kavramı, farklı boyutlara sahip canlı, her an değişebilen yapıya sahip devimsel süreç olarak tanımlanmaktadır (Markus, & Wurf, 1987). İlişkisellik; Bireylerin yakın ilişki içinde olduğu kişileri öncelmesi ve bu kişileri benliğinin parçası olarak belirtmesi veya tarif etmesi olarak tanımlanmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991; Kağıtçıbaşı, 2007). Bireylerin yakın ilişki içinde olduğu kişilere bağlı olarak değişip dönüşmesi “İlişkisel Benlik” olarak kavramsallaştırılmaktadır (Cross, 2000).

Bireyin ilişkisel benlik yapısının gelişmesi, arkadaşları, dostları ve akrabaları ile temas edebilmesini, toplumsal ilişkiler kurabilmesini olumlu yönde etkilemekle birlikte özerk benlik yapıları arttıkça ilişkisel benlik yapıları azalmakta, ilişkisel benlik yapıları arttıkça özek benlik yapıları azalmaktadır. Evli bireylerin ilişkisel benlikleri daha yüksek düzeyde olmaktadır (Aydın, 2019). Bireyler yakın çevreleri ile daha fazla zaman geçirme, birlikte faaliyetlere katılma ve planlar yapma aracılığıyla motivasyonel hedeflerine ulaşmaktadırlar. Yakın çevresi ile güçlü bağlar geliştirmiş bireylerin ilişkisel benlik yapıları da güçlü olmaktadır (Öztürk, 2015).

İlişkisel benlik düzeyi yüksek olan bireylerin kök ailelerine benzerliklerinin daha çok olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle kök ailesinden edindiği yapının eş seçimini

biçimlendireceği düşünülmektedir (Çatılı, 2021). Yetişkin bireylerin deneyimledikleri rol geçişleri, bireyin kendisi, deneyimlediği rol ve sosyal çevresinin etkisi ile benlik yapılarını değiştirmektedir (Adiloğlu, 2022). İlişkisel benlik yapısına sahip olan kadınlar ve erkeklerin aidiyet ve uyum davranışları daha yüksek düzeyde olmakla birlikte (Danışman, Alpaslan, 2015), evliliklerini sürdürme konusunda daha istekli olmaktadır (Karadayı, 2020).

Yakın ilişki içinde olan bireylerin benlik yapıları birbirine benzemektedir. Bireylerin benlik yapılarının benzeme düzeyleri yani ilişkisel benlik düzeyleri arttıkça mantıklı aşk, tutkulu aşk, sahiplenici aşk (sevdiği kişi yanında iken geçici, güçlü duygular hisseden, sevdiği kişinin yokluğunda ise, mutsuz ve ümitsiz olan), özgeci aşk deneyimleri artmaktadır (Üney, 2020).

## **2.2. Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi**

Mattingly, vd. (2014) ilişkilerin bireylerin benlik algılarını nasıl şekillendirdiğini, neden bazı ilişkilerde kendilerini daha iyi hissederken, bazı ilişkilerde kendilerini kötü hissettiklerini anlamak amacıyla yakın ilişki içinde olan bireylerin benlik yapılarında meydana gelen değişimi açıklayacak bütünleştirici bir model sunmak amacıyla “İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli”ni geliştirmişlerdir. Romantik ilişkilerde benlik değişimi modeli, bireylerin benlik yapılarının iki farklı boyutta, birincisi yön (içerikte artma ya da azalma), ikincisi değerlik (içeriğin birey açısından olumlu mu, olumsuz mu olduğu) boyutunda gerçekleşmektedir. Değerlik boyutu kişinin benlik yapısında meydana gelen değişimi nasıl algıladığına, olumlu ya da olumsuz duruma göre değişmektedir. Bu iki boyut bir araya gelerek benlik genişlemesi (arzu edilen yönlerin eklenmesi), benlik daralması (arzu edilen yönlerin eksilmesi), benlik budanması (negatif içeriğin eksilmesi), benlik kirlenmesi (negatif özelliklerin eklenmesi) süreçlerini aktive etmektedir (Mattingly vd., 2014).

### **2.2.1 Benlik Genişlemesi**

Bir başkasının benliğe dâhil edilmesi, kendinizle ilgili temel düşüncelerinizin yakın ilişki içinde olduğunuz kişinin zihinsel imgeleri ile uyuşmasıdır. Bireyler kurdukları yakın ilişkiler aracılığıyla benlik yapılarını genişletmektedirler. Yakın ilişkilerde kişi,

diğerinin kaynaklarını, bakış açılarını, niteliklerini bir aşamaya kadar kendisininmiş gibi deneyimler. Başka bir deyişle benlik genişlemesi, kişinin diğerine karşı hissettiği sevgi ve bağlılık duygusu gönülden istenilen bir ötekini benliğine dâhil ederek genişleme arzusudur (Aron, &Tomlinson, 2019).

Yeni evli bireyler, evliliklerinin ilk dönemlerinde birbirlerine yoğun duygular hissetmekte ve birbirlerine karşı daha ilgili davranışları sergilemektedirler. Ancak zamanla bu durum ilişki kalitesinin düşmesine neden olmaktadır. Eşlerin birlikte yeni aktivitelere katılmaları aracılığıyla benlik genişlemesi deneyimlemeleri, ilişkinin durağanlığını ve ilişkiden memnuniyet düzeylerini yükseltmektedir (Aron, vd., 2002).

Evli bireylerin benlik yapılarında etkileşimsel, duygusal, fiziksel, beslenme, zihinsel, bağlamsal, duysal ve manevi alanlarda mevcut olan olumlu niteliklerin eşlerin benlik yapılarının bir araya gelmesi suretiyle benlik genişlemesi deneyimlemektedirler (Akça Koca, 2021).

### **2.2.2. Benlik Budanması**

Kişinin benlik yapısında olumsuz içeriğin azalması aracılığıyla olumlu içeriğin artması olarak tanımlanmaktadır (Mattingly vd., 2014). Benlik budanması, bir çiçeğin kurmuş olan yapraklarını budayarak yeni yeşil yaprakların büyümesine olanak sağladığı gibi, kişinin arzu edilmeyen istenilmeyen yönlerini eksilterek istenilen arzu edilen özellikleri kazanmasıdır.

Bireyler benliğinde var olan olumlu yönlerin kaybetmeleri ya da azalması ilişki doyumu ve yaşam doyumunu negatif yönde etkilemekle birlikte benliğine olumsuz niteliklerin eklendiği ya da arttığı ilişkilerde benlik daralması yaşamaktadır. Yani kişinin benliğine olumsuz içerik eklendiğinde olumlu içerikte azalma yaşanmaktadır. Ayrıca evli bireyler yüksek düzeyde benlik daralması yaşamaktadırlar (Dinçer, 2017).

Evlilik ilişkisinde kişinin olumsuz özelliklerini kaybetmesi (benlik budanması), ilişkiyel dayanıklılığı sağlayan önemli etkidir. Kişi kendini budama davranışı aracılığıyla eşinin de iyi olmasını desteklemektedir. Evli bireylerin kendini budama davranışı sergilemesi, evliliğin devamı ve ilişkiyel esnekliği müspet yönde kolaylaştırmaktadır (Aydoğan, Dinçer, 2020).

### **2.2.3. Benlik Daralması**

Kişinin ilişki içinde benlik yapısının olumlu niteliklerini kaybetmesi veya benliğe ait olan olumlu niteliklerin eksilmesi aracılığıyla deneyimlediği benlik değişimi sürecidir. Benlik daralması kişinin pozitif yönlerine odaklanmaktadır. Bu yönüyle benlik genişlemesine benzemektedir. Ancak benlik daralması, kişinin eşinin etkisiyle olumlu özelliklerinin eksilmesini ya da azalmasını ifade etmektedir. Örneğin eşlerden biri diğerinin arkadaşları ile görüşmek konusunda isteksiz olması ve kişinin bu durumun dolaylı olarak eşinin etkisinde kalarak zamanla arkadaşları ile iletişiminin zayıflaması ve daha az görüşme eğiliminde olmasıdır. Ayrıca benlik daralması ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Mattingly vd., 2014). Bireyler iyi giden ilişkilerinin bitmesi ile birlikte benlik daralması deneyimleyebilmektedirler. Bu yönüyle değerlendirildiğinde benlik daralması, benliğin yapısını ve içeriğinin olumsuz yönde etkilemektedir (Lewandowski vd., 2006; Slotter vd., 2010).

### **2.2.4. Benlik Kirlenmesi**

Benlik kirlenmesi, kişinin ilişki sürecinde beğenilmeyen ve arzu edilmeyen yönlerinin arttığını hissettiğinde ortaya çıkmaktadır. Kişinin benlik yapısında yapıcı ve yararlı olmayan içeriğin artması, yeni olumsuz özelliklerin eklenmesini içermektedir. Bu süreçte, kişi kötü alışkanlıklar edinebilmekte, var olan kötü alışkanlıklarında artış olabilmektedir. Kişi eşinin olumsuz tavırlarını, düşüncelerini ve sözlü tacizlerini içselleştirmeye başladığında da benlik kirlenmesi meydana gelmektedir (Mattingly vd., 2014).

Eşlerden birinin diğeri üzerinde baskı kurması, zorbalıkla hüküm sürmesi, hor görmesi, küçük düşürmesi karşısında kişinin benlik saygısı yara alabilmekte, kişi bu tavır ve davranışları içselleştirebilmektedir (Dinçer, 2017).

Romantik ilişki içinde kişinin benlik kirlenmesi deneyimlemesi ideal benliğinden uzaklaşmasını, dolayısıyla ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Le., vd. 2003). Bunun sonucunda kişi “Bu ilişkide olduğum kişiyi sevmiyorum” ya da “Eskiden olduğum kişi değilim” ifadelerini kullanabilmektedirler (Mattingly, vd., 2014).



### 2.3. İlişkisel Benlik Değişimi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Araştırmanın bu bölümünde ilişkisel benlik değişimi ile ilgili yapılmış olan çalışmalar hakkında bilgiler sunulmuştur.

Mattingly & Lewandowski (2013) tarafından yapılan altı farklı çalışmada, ilişkisel olmayan yeni, heyecan verici ve farklı faaliyetlerin kişinin benlik genişlemesi üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, bireylerin yeni ve heyecan verici etkinliklere katılmalarının daha büyük bir farkındalık, geniş bir bakış açısı, bilgi edinme ve yetenek duygularının gelişmesine katkı sağladığı, fiziksel ve bilişsel aktivitelerin benlik genişlemesini olumlu yönde desteklediği görülmüştür. Ayrıca bu etkinlikler ve kişilerin problemlerini çözebileceklerine dair inançları olduğunda daha fazla çaba gösterdikleri bulgularını elde etmişlerdir. Ancak benlik genişlemesi kişinin ruh hâlinde kaynaklanmamaktadır. Genel olarak farklı deneyimler, benlik genişlemesine yol açmaktadır. Bu durum kişiyi ilişkisi için daha fazla çalışmaktadırlar.

Mattingly vd. (2014) benlik yapısında meydana gelen değişikliği sevgi, ilişki kalitesi ve sadakatsizliği nasıl etkilediğini incelemek amacıyla yürüttükleri çalışmada, kişinin benlik yapısında olumlu özelliklerin eklenmesi ya da artması ve benlik yapısından olumsuz özelliklerin eksilmesi ya da kaybetmesi, daha fazla sevgi ve ilişki kalitesi ilişkili olduğu ancak benlik daralması ile benlik kirlenmesi deneyimlerinin ilişki kalitesi açısından olumsuz sonuçlara neden olduğu, sadakatsizliği öngördüğü bulgularını elde etmişlerdir.

Dinçer (2017) Romantik ilişkilerde benlik değişimi modelini (Mattingly, vd. 2014), romantik ilişkisi devam eden 485 üniversite öğrencisinden oluşan çalışmada, Türk kültürü bağlamında iki model oluşturarak birinci model “Ben Tasavvuruna Ötekini Katma, Aşka İlişkin Tutumlar, Bağlanma Tarzları, Benlik Yönelimi, Benlik Değişimi Aracılığıyla Yaşam Doyumu”nu incelediği çalışmada, benlik genişlemesi, benliğini eşinin benliği ile birleştirme isteği, eros, pragma, kişinin kendini geliştirmeye odaklanmasını pozitif yönde etkilemektedir. Benlik daralması, benliğini eşinin benliği ile birleştirme isteğini, eros, ilişki yönelimi ve kişinin kendini geliştirme motivasyonunu olumsuz yönde etkilemektedir. Benlik budanması ile eros arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Kişinin olumlu yönlerini keşfetmesi, olumsuz özelliklerini kaybetmesi, benliğine negatif özelliklerin eklenmesi, ilişki yönelimi ve yaşamlarından memnun olmalarını olumlu yönde etkilediği, benlik

daralması ile yaşamdan duyulan memnuniyeti olumsuz yönde etkilemekte olduğu bulgularını elde etmiştir.

İkinci modelde, “Temel kişilik özellikleri, çelişik duygulu cinsiyetçilik, benlik düzenleme odakları, bilişsel esneklik, benlik değişimi aracılığıyla ilişki doyumu” değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin benlik yapılarına etkilerini incelemiştir. Benlik genişlemesi ile korunma odağı, karşı cinse yakınlık değişkenini olumlu yönde etkilemekte, düşmanca cinsiyetçilik değişkenini ise olumsuz yönde etkilemektedir. Benlik daralması, gelişme odağı, karşı cinse yakınlık arasında pozitif ilişkiler, korunma odağı ve sorumluluk arasında negatif ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik kirlenmesi yaşamdan memnuniyet duymayı olumlu etkilediği, benlik daralmasının, yaşamdan memnun olmayı negatif yönde etkilediği yine benlik genişlemesi, benlik budanması ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği, benlik daralması, benlik kirlenmesinin ise negatif yönde etkilediği bulgularına ulaşmıştır.

McIntyre, vd, (2015) bireylerin benlik yapılarında meydana gelen değişimin ilişki doyumu ve bağlılıkla ilişkisini boylamsal olarak araştırdığı çalışmanın birinci aşamasında, romantik ilişki içinde olan 68 kişi ile yürütmüştür. Benlik değişimi ile ilişki kalitesi ve bağlılığın ilişkili olduğu bulgularını elde etmiştir. Benlik değişimi ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine incelediği çalışmada, romantik ilişkisi olan 147 kişi ile çalışmış, benlik genişlemesi, benlik budanması süreçlerinin, ilişkiyi sürdürme tutumları ve motivasyonlarını olumlu yönde etkilediği, benlik daralması ve benlik kirlenmesinin ise ilişkiyi olumsuz yönde etkilediği bulgularını elde etmiştir.

Mattingly, (2018) örtük ilişki teorileri, bilinçli şekilde ifade edilemeyen ancak tavır ve davranışlar üzerinde etkili olan düşüncelerin bireylerin ilişki kalitesini ve ilişkiyi sürdürme motivasyonlarını nasıl etkilediğini inceledikleri çalışmada, romantik ilişkilerini zamanla gelişme eğiliminde olacağını düşünen kişilerin benlik genişlemesi deneyimleme düzeylerinin daha yüksek olduğu ve benlik genişlemesi ile ilişki memnuniyeti, bağlılık, uyum ve ilişkiyi sürdürme düşüncelerini pozitif yönde etkilediği bulgularını elde etmişlerdir.

Tuncer (2019) romantik ilişkisi devam eden 361 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü, yakın ilişki inançları ve benlik yapılarında meydana gelen değişimin üniversite

öğrencilerinin romantik ilişkilerinin niteliğini öngörme düzeyini araştırdığı çalışmada, romantik ilişkisi devam eden üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyi, benlik genişlemesini olumlu yönde etkilemektedir. Benlik daralması ilişki niteliğini negatif yönde etkilemektedir. İlişki niteliği alt boyutlarından çatışma alt boyutu benlik genişlemesi boyutunu olumsuz yönde, benlik daralması, benlik kirlenmesi boyutlarını olumlu yönde yordamaktadır. İlişki niteliği alt boyutlarından derinlik benlik genişlemesi ve benlik kirlenmesi boyutlarını olumlu, benlik daralmasını olumsuz yönde yordamaktadır. Romantik ilişki içinde benlik yapılarının olumlu özellikler edindiğini algılayan üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve derinlik düzeyleri daha yüksektir. Ancak negatif özellikler edindiği benlik kirlenmesi algılayan üniversite öğrencilerinin çatışma düzeyleri daha yüksek olduğu bulgularını elde etmiştir.

Gündüz, (2020) 352 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, ilişki doyumu ile ilişkisel benlik değişimi alt boyutlarından benlik genişlemesi ile benlik budanması arasında olumlu yönde benlik daralması ile benlik kirlenmesi arasında olumsuz yönde ilişkiler olduğu ve romantik ilişkilerde benlik budanması düzeyi yükseldikçe, ilişkiden alınan doyumun arttığı bulgularını elde etmiştir.

Kale (2021) 946 genç yetişkin ile incelediği çalışmada, genç yetişkin bireylerin romantik ilişki içinde deneyimledikleri ilişkisel benlik değişimi alt boyutlarından, benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik kirlenmesi ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ancak benlik budanması ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu yani, genç yetişkinlerin romantik ilişki içinde benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik kirlenmesi puanları arttıkça algılanan romantik ilişki kalitesi de artmaktadır. Ayrıca genç yetişkin bireylerin benlik daralması düzeyleri artıkça algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin azaldığı bulgularını elde etmiştir.

Ma & Clark (2021) romantik ilişki içindeki bireylerin ilişkisel benlik ve kendilik yapılarında meydana gelen değişikliği ve bu değişikliklerin ilişki memnuniyeti ile bağlılık düzeyleri nasıl etkilendiğini incelediği çalışmada, benlik genişlemesi ve benlik budanması puanlar kendilik yapılarında meydana gelen değişim puanlarından daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Ayrıca ilişkisel benlik yapısında olması muhtemel değişiklikler gerçek kendilik yapısında meydana gelen değişikliklerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Demirkol (2022) Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki içinde deneyimledikleri benlik değişimini, benliğin farklılaşması, toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve kişiler arası affetme değişkelerinin etkisini lisans eğitimine devam eden 300 öğrenci ile yürüttüğü çalışmada, eşitlikçi cinsiyet rolü ile Ben Pozisyonu, Soruna Yönelme, Benlik genişlemesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Durumu affetme ile ben pozisyonu benlik genişlemesi ve benlik budanması arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Benlik kirlenmesi ile duygusal tepkisellik ve iç içe geçme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Erkek üniversite öğrencilerinin geleneksel cinsiyet rolü ile benlik daralması ile pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin anne eğitim düzeyine göre benlik daralması deneyimledikleri bulgularını elde etmiştir.

Özsolak (2022) 6 ay ve daha fazla süredir romantik ilişki içinde olan üniversite öğrencilerinin bağlanma ve benlik değişimlerinin ilişkiden duydukları memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişki ile ilişki istikrarını, cinsiyet, yaş ve ilişki süresine göre incelediği çalışmasında, üniversite öğrencilerinin benlik yapılarına kendilerini geliştirecek özelliklerin eklenmesi, ilişkiden aldıkları doyumunu olumlu yönde etkilediği, benlik yapılarına gelişimlerini kısıtlayacak özelliklerin eklenmesi ise ilişkiden aldıkları doyumunu negatif yönde etkilediği bulgularını elde etmiştir. Ayrıca kişinin benliğinin gelişmesini kısıtlayan özellikler edinmesi, kaygılı bağlanma ve seçeneklerin niteliğini pozitif yönde yordadığı, benliğini geliştiren özelliklerin artması ve benliğinin kirlenmesi, seçeneklerin niteliğini negatif yönde, bağlanım düzeyi niteliklerini olumlu düzeyde yordadığı bulgularını elde etmiştir.

Yalman (2023) algılanan ebeveyn kabulü ve romantik ilişki doyumunu ile ilişkisel benlik değişiminin aracılık düzeyini 18-51 yaş aralığında olan 209 katılımcı ile yürüttüğü çalışmada, ebeveyn kabulünün bireylerin ilişkilerinden doyum almalarında önemli etken olduğu ve “benlik genişlemesi ve benlik budanması”nın aracılık rolü olduğu bulgularını elde etmiştir. Ebeveyn kabulü bireylerin ilişkilerinden doyum sağlamaktadırlar ve benlik değişimi kısmen aracılık rolü bulunmaktadır.

Balcı (2023) Genç yetişkinlerin romantik ilişkide yaşadıkları benlik değişimi ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelediği çalışmada 589 lisans ve lisansüstü öğrenci ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda ilişki doyumunu ve benlik saygısı ile “benlik genişlemesi, benlik budanması” pozitif yönde ve anlamlı düzeyde, “benlik daralması, benlik kirlenmesi” ile negatif yönde anlamlı düzeyde

ilişkiler olduğu, “benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi” ile ilişki doyumu arasında benlik saygısının aracılık ettiği bulgularını elde etmiştir.

İlişkisel benlik değişimi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı değişkenler bağlamında incelendiği görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde ilişkisel benlik değişiminin eşe kendini açma değişkeni ile incelendiği çalışmanın bulunmadığı görülmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmanın alan yazına önemli katkı sunması beklenmektedir.

#### **2.4. Kendini Açma**

İnsan bir öteki ile kurduğu ilk iletişim anından itibaren muhatabı hakkında bilgi sahibi olmaya ve kendini ifade etmeye ihtiyaç duymaktadır. Kişiler arası iletişimde kendine ait bilgilerin paylaşıldığı kendini açma davranışı, bireylerin birbirlerini tanımlarını ve anlamalarını sağlamaktadır (Çitil ve Eginli, 2020).

Adam’s & Lez (1979) kendini açma davranışını düşük, uygun ve fazla ifade etmeleri açısından değerlendirmişlerdir. Kendilerini açma konusunda istekli olmayan bireylerin sessiz ve çekingen tavırlar sergiledikleri, orantılı düzeyde kendini ifade eden bireylerin etkin iletişim kurabildiklerini ve duygularını sağlıklı ifade ettiklerini belirtmekle birlikte çok fazla kendini açan bireylerin bazı durumlarda (kendini çok fazla açma), agresif ve saldırgan tavırlar sergileme eğiliminde olduklarını bildirmektedirler. İçten ve dürüst bir iletişim ilişkisinin güçlenmesine katkı sağlarken, yetersiz kendini açma davranışı sergilemek ilişkileri zorlayabilmektedir (Akt. Demirhan, 2002; Öksüz, 2004).

Jourard (1971) kişinin kendine ait özel duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini paylaşması aracılığıyla kimliğini takdim etmesi olarak tanımlamaktadır. Ayrıca bireylerin yaşadıkları toplumun kimlik ve kişilik yapılarına etkilerinden dolayı, gerçek benliklerini tam manada içten ve samimi olarak ortaya çıkaramayacakları görüşünü savunmaktadır (Akt. Kiriş, 2021).

Cozby’e göre kendini açma, paylaşılan konunun derinliği, genişliği ve paylaşılma sıklığı, bireylerin açık ve net iletişim kurma ihtiyaçları ile yakından ilişkilidir (Cefa, 2021). Bireylerin kendileri ile ilgili kişisel bilgileri paylaşmaları daha fazla

beğenilmelerini duygularını, düşüncelerini paylaşımları aracılığıyla içten, açık yürekli olmaları ise aralarında ki güvenin artmasına katkı sağlamaktadır. Kendini açma ve sevilme arasındaki ilişki kişiler arası süreçte işleyen dinamik bir yapıya sahiptir (Collins, & Miller, 1994).

Kendini açma, kişinin kendine ait gizlediği bilgileri bir başkası ile paylaşmasını ifade etmektedir (Juliana, & Erdiansyah, 2020). Kişinin muhatabına kendisi ile ilgili başkalarının bilmediği özel bilgileri paylaşması, beğenildiği ve güvenildiğini ifade etmekle birlikte bu tarz kendini açma, kişinin muhatabı açısından sosyal ödül veya iyi bir sunuş olarak algılanabilmektedir (Worty, vd., 1969).

Kişinin kendine ait özel ve hassas bilgileri paylaşması olarak tanımlana kendini açma, kişilik özellikleri (açık sözlü, duygusal, dürüst, içe dönük...), nevrotik olma (duygu regülasyonu nu sağlayamaması) etkili olmaktadır. Kişinin olumlu, olumsuz duygular hissetmesi kendini açma davranışını artırabilmektedir. Kendini açma davranışının istenen hedefe ulaşmasın da alıcının güvenilir olması, kişi ile alıcı arasında karşılıklı güven ortamının varlığı önem arz etmektedir (İgnatius & Kokkonen, 2007). Bireylerin kendini açma düzeyleri yükseldikçe, ilişkilerinden daha fazla memnuniyet duymaktadırlar (Hendrick, 1981; Sprecher, Hendrick, 2004; Unger vd, 2015).

Kendini açma, kişinin muhatabına güven vermesi ve muhatabının da özel ve önemli bilgileri kendisi ile paylaşmasını sağlamaktadır. Bu durum, aralarında karşılıklı güven duygusunun oluşmasını, güvenli bağların gelişmesini ve güçlenmesini olumlu yönde desteklemektedir (Baki, Veli, 2017). Duygularını açmakta zorlanan, kaçınan bireylerin kendilerini açma düzeyleri düşük olmaktadır (Mikulincer, & Orbach, 1995). Kendini açma ilişkilerde duygusal bağ kurabilmenin önemli bir yönüdür (Reis & Shaver, 2021).

Bireyler uyumlu olma isteği, işlevsel ve destekleyici ilişkiler kurma motivasyonu ile çok fazla kendini açma davranışı sergilediklerinde zamanla birbirlerinden hazzetmemeye başlamaktadırlar. Ayrıca kendilerine ait bilgileri çok hızlı paylaştıklarında savunmasızlık hissetmektedirler. Artan yakınlık düzeyi kendini açmaya karşı direnç ve taraflar içinde tehdit unsuru olabilmektedir. Yani kendini açmanın miktarı ve süresi ilişkide uyum ve yakınlığı etkilemektedir (Taylor, vd. 1973).

Cinsiyet, karşılıklı etkileşim, ilişkinin rolü, kendini açma düzeyi, kadınlarda ve erkeklerde kendini açma davranışında farklılıklara neden olmaktadır (Dindia, 1992).

Kadınlar, erkeklerden fazla kendini açma davranışı sergilemektedirler (Şahin, 2011). Bireylerin cinsiyet rolleri ekseninde sosyalleşmeleri kendini açma davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Gültekin ve Durmuş, 2024). Ancak kendini açma davranışı cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, kadınlar ve erkekler açısından sürecin farklı olmaktan ziyade benzer olduğu çalışmalar da bulunmaktadır.

İki kişi arasında meydana gelen etkileşimde bireylerin kendilerine ait kişisel bilgileri bilinçli olarak paylaşmaları, kendini açma olarak tanımlanmaktadır. Kendini açma davranışı problem çözebilme ve sosyal destek sağlaması açısından kritik öneme sahiptir. Bununla birlikte bireyler kendilerini ya da karşısındakini korumak amacıyla kişisel bilgilerini paylaşmamaktadırlar (Greene, & Katona, 2016). Bu durum bireysel sınırların korunması ve bu sınırlara saygı duyulmasını ifade etmektedir (Lawson, vd., 2021).

Bireylerin karşılıklı olarak kendini açma davranışı sergilemeleri, yaşadıkları stresli durumlarla daha kolay başa çıkabilmelerini sağlamaktadır. Bu durum sosyal destek sağlamaları ve ilişkisel yönden gelişmelerini desteklemektedir (Uygur, 2018). Kıskançlık problemi ile başa çıkmalarını olumlu yönde etkilemektedir (Nazlı, Karaman, 2021).

Kendini açma davranışı bireyleri, öz şefkat aracılığıyla deneyimledikleri zor süreçlerin olumsuz etkilerinden korumaktadır (Harvey & Boynton, 2021). Bireylerin kurdukları iletişimde anahtar rolü üstlenmekte (Juliana, & Erdiansyah, 2020) ilişkilerin güçlenmesi ve gelişmesi açısından önem arz etmektedir (Lee, C. Y. vd. 2020). Kendilerini utangaç ve yalnız olarak tanımlayan bireylerin yüz yüze kendini açma düzeyleri daha fazla olmaktadır (Mısır, 2017).

Romantik ilişkilerde eşlerin kendini açma davranışı sergilemeleri, ilişkiden aldıkları doyum ve yakınlık duygusu ile ilişkilendirilmektedir. Kişinin duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının uyumlu olması, kendini açma davranışı üzerinde benlik saygısından daha etkili olmaktadır. Kendini açma davranışında, benliğin yapısal yönü kişinin kim olduğu, nasıl görüldüğü, değerleri, benliğin değerlendirici, iç dünyasını dışarı yansıtırken kendini nasıl değerlendirdiği, yönünden daha önemli rol üstlenmektedir. Kişinin benlik yapısında ki tutarsızlıklar kendilerini ifade etmelerini engellemektedir (Tajmirriyahi, 2020).

Hendrick, & Specher, (2004), genç yetişkin bireylerin bireysel ve ilişkisel özelliklerinin kendin açma davranışı üzerine olan etkisini inceledikleri boylamsal çalışmada, kendini açma davranışında cinsiyetin etkisinin olmadığı kişisel özelliklerin özgüven ve ilişki özgüveni ve ilişkiden duydukları memnuniyet, sevgi ve bağlılığın olumlu yönde etkilediği bulgularını elde etmişlerdir. Başka bir deyişle duygusal ilişkilerde kendini açma, derin bağlar kurma ve sağlıklı iletişim kurabilmek için önem arz etmektedir.

Candel, & Turliuc (2021) romantik ilişki, yaşayan bireyleri 99 gün boyunca 198 çiftin günlük etkileşimlerini incelediği çalışmasında erkelerin ve kadınların kendini açma aracılığıyla ihtiyaçlarını iletmeleri ve ihtiyaçlarının anlaşılması, yanıt verilmesi ve desteklendiğini algılamaları ile çok fazla beklentiye girme ya da beklenti içinde olmadığını ifade etmişlerdir. Bu durum kişisel ve günlük düzeyde kendini açmanın ilişkiden duydukları memnuniyetle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yolcu, (2023) genç yetişkin bireylerde ilişki doyumu, yakınlık ve kendini açma düzeyini incelediği çalışmasında, kendini açma, yakınlık ve ilişkiden alınan doyum değişkenleri birbirlerini olumlu yönde etkilemektedir. Yani kendini açma düzeyi arttıkça eşler kendilerini daha yakın hissetmektedirler ve ilişkilerinden yüksek doyum almaktadırlar. Ayrıca kişilerin yaşları ve ilişki süreleri kendilerini daha açık ifade etmeleri aracılığıyla aralarındaki yakınlığı olumlu yönde etkilediği bulgularını elde etmiştir.

Bireylerin benlik kavramı netliği yani kendileri ile ilgili duygularını ve düşüncelerini net bir şekilde algılayamadıklarında kendilerini açmakta zorlanmaktadır. Bu durum dolaylı olarak kendilerini yalnız hissetmelerine neden olmaktadır. Başka bir deyişle kendini açma, benlik kavramı netliği ile yalnızlık arasında aracı rol üstlenmektedir (Pang, vd. 2024).

Yetişkinlik döneminde derin ve sağlıklı romantik ilişki kurabilmelerinde ebeveynlerinin kabul edici ya da reddedici tavırları kendini açma davranışını etkilemektedir. Bireyin ebeveyninden algıladığı sıcaklık/şefkat, açıklık iletişim, duygulanım düzeylerini olumlu yönde etkilerken, kayıtsızlık, ihmal, ayrışmamış red negatif yönde etkilemektedir (Kazmaz, Epli, 2022). Bireylerin duygularına, düşüncelerine, isteklerine önem verilen, kararların birlikte alındığı ve sözlü iletişime



önem veren aile ortamında yetişen bireylerin kendini açma düzeyleri yüksek olmaktadır (Şahin, 2011).

Kendini açma davranışı, yüzeysel bilgilerden derin bilgilere ilerledikçe, kişinin benliğinin en derin yerlerinin açığa çıkması, farkında olduğu ya da olmadığı, görmezden geldiği, kendisinin dahi hatırlamakta güçlük yaşadığı benliğine ait bilgilerin, benliğinin derinliklerinde ya da bilinçaltından ortaya çıkması ve deneyimlenmesi ile birlikte kendini açma davranışa sergileyen bireylerin duygu, düşünce ve davranışların anlaşılmasını sağlamakta, kişiler arası iletişimi olumlu yönde etkilemektedir (Gürel, Çitil, 2015).

Bireylerin kişisel düşüncelerini, inançlarını ve tutumlarını sözlü olarak ifade etmeleri aralarındaki duygusal bağları dolayısıyla birbirlerine yakınlık seviyelerini artırmaktadır (Waring, 1981).

Bireylerin kişisel hedefleri ve ihtiyaçları bağlamında iç dünyalarını, düşüncelerini ve hislerinin ne kadarını paylaştıklarını tanımlayan “kendini açma” kişisel etkileşimde önemli rol oynamaktadır (Saraç, 2019).

## **2.5. Kendini Açma Kuramları**

Sosyal Etkileşim Kuramı: Bireylerin kendilerine ait genel ve özel bilgileri karşılıklı olarak ifade etmeleridir.

Kendini açmanın beklenen ya da beklenmeyen sonuçlarını içermektedir. Bireyler karşılıklı olarak kendilerini açtıklarında anlaşıldıklarını, duygularının ve düşüncelerinin kabul edildiğini hissetmeleri, ilişkiden sağladıkları ödüllerden bir tanesi olmakla birlikte onaylanmama, ilgisizlik gibi dönütlerle zarara uğramayı da kapsamaktadır. Dolayısıyla kendini açma karmaşık bir süreç olarak da tanımlanabilmektedir.

Kendini açma davranışı ve ilişkilerin gelişebilmesi döngüsel olarak birbirini etkilemektedir. Bireyler kendilerini açtıklarında ilişkileri gelişmekte, ilişkileri geliştikçe de kendini açma davranışı sergilemektedirler. Kendini açma, ilişkinin yönünü, niteliğini, derinliğini ve doğal yapısını etkilemekte, ilişkinin doğal yapısı da kendini açmanın ifade ettiği anlamı ve sonuçlarını etkilemektedir (Dizmen, 2006).

Sosyal Nüfus Kuramı: Kendini açma davranışını genişlik ve derinlik boyutları olarak ele almaktadır. Genişlik boyutu, ilişkide paylaşılan konuların çeşitliliğine atıfta bulunurken, derinlik boyutu paylaşılan konuların özel ve mahrem olmasını kapsamaktadır. Kişinin paylaştığı konuların genişliği arttıkça paylaşılan konuların derinliği de artmaktadır. Paylaşılan konuların genişliği azaldıkça paylaşılan konular gelişigüzel olmaktadır.

Sosyal nüfus kuramı, kişiliği üç katman olarak tanımlamaktadır. En üst katmanda kişinin herkes tarafından bilinen özellikleri, orta katmanda bir kısmı özel olan bilgiler en iç katmanda ise sadece kişinin kendisinin bildiği mahrem bilgilerin yer almakta olduğunu ve kendini açmanın en dış katmandan en iç katmana kademeli genişlediğini tanımlamaktadır. Ayrıca katmanlar arasındaki gelişim sürecinin ihlal edilmesi ilişkinin istikrarında ve sürdürülmesinde etkili olmaktadır (Taylor, Wheeler & Altman, 1973; Taylor & Altman, 1975).

Sosyal nüfus teorisine göre kendini açma, bireylerin iletişim kurdukları kişiyi tanımaya başladıkça ilişkinin kapsamında ve derinliğinde meydana gelen değişimlerin ilişkinin gelişmesini etkilediği süreçtir. Derinlik paylaşılan bilginin kişisel ve hassas olduğunu, genişlik ise ifade edilen konuların çeşitliliğini ifade etmektedir (Greene, & Derlega).

Johari Penceresi: Luft & Ingham'ın bireylerin kendileri ve başkalarıyla olan ilişkilerinde davranış, motivasyon ve güdülerinde meydana gelen değişimi farkındalık açısından değerlendirdikleri modeldir. Kişilerin farkındalıklarının geliştiği ya da hiç fark edemedikleri yönlerini dört alan olarak tanımlamaktadırlar.

Birinci alan, kişinin bilinçli olarak gerçekleştirdiği davranışları ve eylemleri içermektedir.

İkinci alan, başkalarının fark edebildiği ancak kişinin fark edemediği kendine ait yönlerini yani kör alanı ifade eder.

Üçüncü alan, kişinin kendine ait bilgileri fark ettiği ancak başkaları ile paylaşmadığı yönlerini ifade eder.

Dördüncü alan, kişinin kendinin ve başkalarının farkında olmadığı ancak davranışların ve güdülerin ilişkinin gidişatına ve sonucuna olan etkileri aracılığıyla fark edilen yönleridir.

Bir alanda meydana gelen değişiklik diğer alanları da etkilemektedir. Bir davranışı saklamak, görmezden gelmek veya hiç fark edememek belirli bir enerji gerektirmektedir. Kişi kendini tehdit altında hissettiğinde farkındalığını geliştiremez; karşılıklı güven ortamında farkındalığı gelişir. Ancak zorla fark ettirmeye çalışmak istenmeyen bir durumdur, kişinin farkındalığının gelişmesine etkisi olmaz (Luft, & Ingham, 1982).

**Bağlantısal Diyalekt:** Bu kuram, ilişkide var olan açıklık, kapalılık, anlamlılık ve koruyuculuğu diyalektik gerilim olarak kavramsallaştırmaktadır. Bireylerin kurdukları ilişkilerde samimiyeti ve güveni temin edebilmek amacıyla kendilerini açmaktadırlar. Ancak kendini açma davranışı kişinin incinmesini de kapılarını açmaktadır. Bu nedenle bireyler birbirlerini incitmemek için koruyucu önlemler alma ihtiyacı hissetmektedirler. İfade edilen ve ifade edilmeyen bilgiler arasındaki çelişki, kişisel bilgilerin açığa çıkarılması ya da gizlenmesi konusunda bireyin kararını gerektirmektedir (Demirhan, 2002). Bağlantısal diyalekt kuramına göre kendini açma, kişinin duygularının, benlik yapısının ve ihtiyaçlarının farkında olması aracılığıyla daha fazla güven duygusunu beraberinde getirmektedir. Buna göre kişisel bilginin ne kadarının açıklanacağı, açıklanan bilginin genişliği ile kişinin hissettiği güven duygusu kendini açma davranışının önemli bileşenleri olarak dikkat çekmektedir. Kendini açma bireylerin kurdukları ilişkilerde, sadece neden sonuç ilişkisi olarak değerlendirilmemelidir. Sınırların belirlenmesi, bilgi alışverişinin kontrol edilmesi, gizli kalması gereken bilginin miktarı bileşenlerinin karmaşık olarak ilişkili olduğu süreci tanımlamaktadır (Ağlamaz, 2006).

**Benzerlik:** Byrne (1971) tarafından kavramsallaştırılan “benzerlik-çekim yaklaşımı ya da paradigması” bireylerin kendilerine benzeyen kişilerden etkilendiklerini ifade etmektedir. Benzerlik yaklaşımı, bireylerin psikolojik mekanizmalarında var olan pekiştireçler aracılığıyla oluşmaktadır. Bireyler kendilerine benzeyen kişileri pekiştireçler aracılığıyla algılamaktadırlar. Dolayısıyla kendilerini daha güçlü hissetmekte ve olumlu benlik yapısı geliştirme eğiliminde olmaktadır. Bireylerin kendilerine benzemeyen kişilerden daha az etkilenmeleri olumsuz pekiştireç işlevi görmektedir (Sürgevil, 2008).

Kendini açma kuramları değerlendirildiğinde, psikolojik yönden sağlıklı olan kişinin açık alanının daha fazla olması beklenmektedir. Açık alanı daha fazla olan bireyler derin ve geniş paylaşımlarda bulunmaktadır (Özdemir, 2012). Muhatabımızın bizimle

ilgili kişisel ve özel bilgilere sahip olması durumunda neler olduğu, içsel olarak duygularımızı ve benlik yapımızı nasıl etkilediği ile ilgili bilgi sahibi olabilmek için daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

## **2.6. Eşe Kendini Açma**

Kişiler arası ilişkilerin başlamasında ve gelişmesinde iletişimin temelini oluşturan en önemli etken kendini açma davranışı olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bireylerin iletişim aracıyla kurdukları ilişkilerde karşılıklı olarak yakınlık ve güven duygusu hissettikleri kendini açma davranışı, kişileri etkileşimsel olarak değiştirip dönüştürmektedir (Willems, vd., 2020).

Bireyin kendini açma aracılığı ile kurduğu etkileşimde girdilerin ve çıktıların ne kadarının gizli olduğu ne kadarının ifşa edildiği kişinin kendi sınırlarını kontrol edebilmesi ile ilişkilendirilmektedir. Kişinin öğrendiği ya da açık ettiği bilgileri kontrol edebilme yeteneği ise özerklik ve benlik saygısı hissine sahip olması aracılığıyla kişinin bireyselliğine atıfta bulunmaktadır. Başka bir deyişle kişinin benlik yapısı ve benlik yapısına bilgi girişi, çıkışı en çok sözel iletişim aracılığı ile sağlanmaktadır (Derlega, & Chaikin, 1977).

Kişinin kendine ait kişisel ve özel bilgileri sözel iletişim aracılığıyla ifade etmesi kendini açma olarak kavramsallaştırılmaktadır. (Cozby, 1973). Kendini açma tutumunun eşe sergilenmesi ise “eşe kendini açma” olarak tanımlanmaktadır (Gürer, 2019).

Kendini açma, kişinin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını, değerlerini, geçmiş deneyimlerini eşine sözlü olarak ifade etmesidir. Ayrıca kişinin sözel olarak kendini ifade etmesi, bireyin kendisi ile ilgili gizli bilgileri paylaşması, açıklayıcı, beğenilen ya da hoşla gitmeyen bir konu ile ilgili şahsi görüşünü paylaşıyorsa, değerlendirci, kişinin kendine ait mahrem bilgilerin kişinin iznine bağlı olduğu yani izni olmadan üçüncü şahıslarla paylaşamayacağı açıktır (Waring, 2001).

Bireylerin ilişkilerini sağlıklı yürütebilmesi ve tatmin olmalarında, kendini açma davranışı güçlü bir öncüdür. İlişkilerde ilişki tatmini, sevgi, yakınlık, bağlılık hisleri ile ilişkilendirilmektedir. Ancak çiftlerin geleneksel cinsiyet tutumları eşlerin kendini açma düzeylerinin fazla etkisi bulunmamaktadır (Horne, & Johnson, 2017).

Evlilik ilişkisinde kendini açma davranışı eşlerin fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı olma düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Eşlerin kendilerini açmaları evlilik ilişkilerini güçlendirmekte, kişisel olarak kendilerini ifade edebilme yeteneklerini de geliştirmektedir (Zhou, 2023).

Eşlerin kendilerini içten ve samimi olarak ifade etmeleri, güçlü ve yakın ilişkiler kurmaları aracılığıyla ihtiyaçları olan desteği sağlamalarında etkili olmaktadır. Bu sayede evli çiftler esnek ve uygun davranmakta birbirlerini olumlu yönde desteklemektedirler (Çağ ve Yıldırım, 2018). Kişinin duygularını, düşüncelerini anlaşılır tarzda paylaşması, gereksinimlerini ifade etmesi, eşi tarafından önemsendiğini, anlaşıldığını ve onaylandığını algılaması, kendisi hakkında olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmasını etkilemektedir (Doğruyol, 2023).

Çiftlerin kendini açma aracılığıyla karşılıklı olarak duygularını ifade etmeleri, ifade ettikleri duygularının onaylanıp kabul edildiğini algılamaları, aralarındaki yakınlığı olumlu yönde etkilemektedir (Özdemir, 2022). Bununla birlikte duygusal paylaşımlara olumlu tepkiler almak, eşlerin kendini açma motivasyonlarını güçlendireceği ve ilişkilerinin gelişmesine katkı sağlayacak davranışlar sergileme olasılıklarını artıracığı düşünülmektedir (Horne & Johnson, 2017). Başka bir deyişle evli çiftler anlaşıldıklarını ve onaylandıklarını hissettiklerinde kendilerini daha fazla açmaktadırlar (Saraç, 2019).

Çiftlerin duygularını (sevinç, mutluluk, üzüntü, korku...) paylaşımları ve ilişkiden hoşnut olmaları da aralarındaki ahenk ile ilişkilendirilmektedir. Bu durum çiftlerin yaşadıkları çatışmaları hızlı bir şekilde çözümlemelerini sağlamaktadır (Vito, 1998). Ayrıca kendini açma davranışı sergileyen evli çiftler yaşadıkları çatışmalarda daha az öfkelenmektedirler (Varol, 2019).

Kendini açma, evlilik birlikteliği açısından değerlendirildiğinde olumlu, olumsuz duyguların, düşüncelerin, özel paylaşımları ve evliliğin süresine göre taşıdığı anlam eşlerin aralarındaki etkileşimin sonucunu önemli düzeyde etkilemektedir (Gilbert, 1976). Eşler, evliliğin ilk yıllarında birbirlerini yakinen tanıyabilmek amacıyla olumlu ya da olumsuz duygularını, düşüncelerini isteklerini, beklentilerini ifade etmektedirler. Ayrıca karşılaştıkları problemleri çözme konusunda daha istekli oldukları için eşlerine kendilerini daha fazla açmaktadırlar (Schachtner, 2017; Kiriş, 2024).

Evli bireylerin bir kısmı kendilerini rahatlıkla ifade edebilirken, bir kısmı rahat ifade etmekte zorlanmaktadır. Ancak kendini açma, kendilerini ifade edebilmelerini olumlu yönde etkilemektedir (Topçu, Dünder, 2011). Eşe kendini açma davranışında, aktarılan konunun olumlu ya da olumsuz olması, hangi yollarla aktarıldığı, bu aktarımların ideal ortam, ideal zaman ve ideal bir yöntemle gerçekleştirilmesi, aktarım yapan ve aktarım yapılan kişinin yakınlık seviyeleri kritik öneme sahiptir. (Laurence, Barrett, & Pietromonaco, 1998).

Kendini açma, eşlerin kişisel ve ilişkisel yönleri etkilemekte, çiftlerin aralarındaki samimiyeti ilerletme ve ilişkiyi olumlu yönde geliştirmektedir (Hendrick, 2004). Bununla birlikte bireyler kendilerine ait kişisel ve özel bilgileri daha az açmakta, hobileri, zevkleri ya da davranışları ile ilgili konularda daha fazla kendini açma davranışı sergilemektedirler (Jourard, 1958).

Evli bireyler, eşlerine karşı daha fazla kendini açma sergilemektedirler ( Jourard, & Lasakow, 1958, Jourard, 1971). Kişinin kendini açma düzeyi arttıkça, evlilik mutluluğu da artmaktadır (Antil, & Cotton, 1987). Ancak kişinin kendine ait özel bilgileri kendini yakın hissettiği kişiye ifşa etmesi kendini savunmasız duruma getirebilmektedir. Bu durumun ilişkiyi iyileştirebileceği gibi reddedilme ya da sömürülmeye neden olabilmektedir (Kelvin, 1977. Akt. Derlega & Chaikin, 1977, s.110).

Kadınlar daha fazla kendini açma eğiliminde olmaktadır (Jourard,1971; Cozby,1976).

Çocukluk döneminde anne narsisizmine maruz kalan kişiler, yetişkin yaşamlarında kurdukları romantik ilişkide, eşinin de annesi gibi isteklerine ve ihtiyaçlarına duyarsız kalacağı düşüncesine sahip olmaktadır. Bu kişilerin reddedilmeye karşı hassas olmaları eşe kendini açma davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Faraji, vd. 2024).

Evlilik ilişkisi içinde eşlerin karşılıklı olarak duygularını ve düşüncelerini birbirlerine ifade etmeleri, başka bir deyişle kendini açma davranışı sergilemeleri evliliklerinden yüksek düzeyde doyum almalarını sağlamaktadır ( Hendrick, 1981). Evli bireyler daha fazla kendini açma davranışı sergilemektedirler (Çitil, Temel. Eğinli, 2020).

Eşlerin kendini açma davranışlarının sıklığı ve niceliği ilişkilerinden hoşnut olmaları ile doğrusal ilişki içermektedir. Eşler iç dünyalarını paylaştıkları oranda ilişkilerinden tatmin olmaktadır. Ancak kendini açma davranışının fazla olması kişinin eşine karşı

yıkıcı davranışlar sergilemesi ve nefret duyguları hissetmesine neden olabilmektedir (Jorgensen, &Gaudy 1980). Bu nedenle eşlerin paylaştıkları konuların olumlu değerlere ve içeriğe sahip olması kendini açma davranışı açısından yararlı olmaktadır (Schumm, vd, 1986).

Eşler birbirlerine sevgi, mutluluk ve üzüntü duygularını ifade etmeleri yani bir eşin dile getirdiği sevgi, mutluluk ve üzüntü duygularını diğer eşin idrak edebilmesi ve sevgi, mutluluk ve üzüntü duygularının ifade edilmesi evlilik uyumları artmaktadır (Davidson, Balswick, vd. 1983).

Evli bireylerin kendini açma düzeylerinin yüksek olması evliliklerinden memnuniyet duymalarını olumlu yönde etkilemektedir. Ancak kendini açma bağımsız/özerk benliğe sahip bireyler için korkutucu olabilmektedir (Eren, 2021). Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler başarısızlıklarını eşleri ile paylaştıklarında sevilmecekleri ve desteklenmeyeceklerini algılamaktadırlar. Bununla birlikte yüksek benlik yapısına sahip olan bireyler ise deneyimledikleri başarısızlıkları eşleri ile paylaştıklarında aralarındaki yakınlığın arttığı ve desteklendiklerini algılamaktadırlar. Başka bir deyişle kendini açma sağlıklı benlik yapısına sahip olan bireyler açısından olumlu sonuçları olmaktadır (Cameron, vd. 2009).

Warng & Holden (1998), evlilik ilişkilerinin potansiyel olarak etkilendiği boyutları duygular, düşünceler, kişinin kendi ile ilgili ne kadar bilgi verdiği, hayallerini ve beklentilerini açıklaması, eşin kendini açma davranışını algılayabilmesi, kişinin eşine yaptığı kendini açma davranışının bir başkasına yapılandan fazla ya da az olması, ilişki niteliği, değerlik, cinsellik, motivasyon ve etki olarak tanımlamaktadır.

Alan yazın incelendiğinde sağlıklı evliliklerin oluşmasında iletişimin önemine atıfta bulunan çalışmalara rastlanmaktadır. Ancak eşlerin aralarındaki özel iletişimin gelişmesi açısından eşe kendini açma davranışı, evlilik ilişkisi özelinde araştırılması gereken önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Buluş ve Bağcı, 2016).

Eşe kendini açma, ilişki niteliği, farkındalık, açıklık nicelikleri ile tanımlanmaktadır (Çağ, 2017).

İlişkinin niteliği, bireylerin hayatlarında özel olarak desteğe ihtiyaç duydukları anlarda ihtiyaçları olan desteği almayı ümit ettikleri kişiden algıladıkları destek, “özel ilişki algıları” olarak tanımlanmakta, sosyal destek, çatışma ve derinlik alanlarına ilişkin algılarını ifade etmektedir (Özabacı, 2011).

Eşlerin birbirlerinden memnun olmaları, duygusal bağlılıkları, değerleri ve problemlerini çözme konularında sağlıklı iletişim kurabilmeleridir (Çağ, Yıldırım, 2017).

Evli bireylerin birbirlerini psikolojik ve duygusal yönden desteklemeleri, sorumlulukları paylaşmaları, birbirlerinin iç dünyalarını anlamaya çalışmaları, gönüllü olarak birbirlerinin beklentilerini karşılamalarını olumlu yönde desteklemektedir. İlişki niteliği, sosyal destek, çatışma ve derinlik ile ilişkisellik arasında pozitif ilişkiler bulunmaktadır (Tosunve ark., 2017).

Bireylerin ilişki nitelikleri, çatışma (fikir ayrılıkları, tartışmalar, anlaşmazlıklar) ve derinlik (güven, ilgi, destek) mutlu olmalarını belirlemektedir. Ayrıca bireylerin kurdukları ilişkinin niteliği kişinin muhatabını bağışlama düzeyini önemli derecede etkilemektedir (Yılmaz, 2019).

Farkındalık, bireyin kendini bilinçli olarak anlaşılır şekilde olduğu gibi anlatmasıdır (Çağ, Yıldırım, 2017).

Açıklık, kişinin kendini direkt olarak ifade etmemesi, bazı konular hakkında konuşmaması ve saklaması kişinin açıklık düzeyini belirtmektedir (Çağ, Yıldırım, 2017).

## **2.7. Eşe Kendini Açma ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Laurenceau vd. (2005), 96 evli çiftin 42 gün boyunca günlük etkileşimlerini inceledikleri çalışmada, eşlerin karşılıklı kendilerini açmalarının iç dünyalarını açmaları ve bu duruma duyarlı olmalarını, sonucunda da aralarındaki samimiyetin artması için daha fazla kişisel paylaşım ve empati göstermişlerdir. Bu durum genel olarak evliliklerinden memnuniyet düzeyleri, talep etme ve geri çekilme döngülerini ve günlük samimiyet düzeyleri ile ilişkili olduğu bulgularını elde etmişlerdir (Laurance, vd. 2005).

Kane, vd. (2014) 46 evli bireyin 56 gün süresinde yaşadıkları deneyimleri günlük tutarak günlüklerine yazdıkları çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular, yakınlık, ilişki doyumu ve kendini açma davranışının uyku üzerine olan etkisini araştırdıkları çalışmada, eşlerin karşılıklı olarak normalden daha fazla kendini açma davranışı sergilemeleri her iki eşinde uyku kalitelerini ve uykudan aldıkları verimi artırdığı,



kadınların gün içinde yaşadıkları olumsuz duygulanımları ifade etmeleri başka bir deyişle kendini açma davranışı sergilemeleri, kadınların daha kolay uykuya geçmelerini sağlamıştır. Ancak erkeklerde herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Ayrıca kendini açma davranışı ve uyku arasındaki ilişki eşlerin gün içinde kurdukları iletişimi olumlu yönde etkilediği bulgularını elde etmişlerdir.

Schachtner (2017) evli çiftlerin evlilik öncesi dönemde farklı konularda ayrıntılı olarak kendini açma davranışının evlilik doyumu, boşanma ve ayrılık ile ilişkisini 707 yeni evli çift ile yürüttüğü boylamsal çalışmada, evlilik öncesi dönemde farklı konularda derin paylaşımlar yapabilen çiftlerin evliliklerinden yüksek düzeyde doyum aldıkları, boşanma ve ayrılma olasılıklarının düşük olduğu bulgularını elde etmiştir. Evlilik öncesi dönemde kendini normalden fazla açmaları kadınların evliliklerinden doyum almalarını olumlu yönde etkilemiştir. Ancak erkeklerde herhangi bir etkiye neden olmamıştır. Bu duruma eşlerin geri çekilme ve düşmanca saldırganlık içeren davranışların aracılık ettiği başka bir deyişle eşlerin yaşadıkları tartışmalarda kendilerini orantısız ifade etmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Çağ, Yıldırım (2018), 549 evli bireyle yürüttüğü çalışmasının sonucuna göre, eşe kendini açma, eş desteği ile evlilik doyumuna yüksek düzeyde aracılık etmiştir. Başka bir deyişle eşlerin birbirlerine maddi manevi, sosyal yönden desteklemeleri evliliklerinden doyum almalarını sağlamaktadır. Ancak eşe sağlanan sosyal desteğin eşe kendini açma davranışına aracılık etmesi evliliklerinden daha fazla tatmin olmalarını sağlamaktadır.

Dur (2019), 453 evli bireyle yürüttüğü çalışmada, eşlerin kendini açma düzeyleri ve çift tükenmişliği arasında olumlu ve olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu cinsel yaşamdan memnun olma, ev işlerini paylaşma sıklığı ve şimdiki eşiyle yeniden evlenme isteği ve eşler arasında geçen sert tartışmaların eşe kendini açma düzeyleri ve çift tükenmişliği üzerinde önemli bir etkisi olduğu bulgularını elde etmiştir. Ancak eğitim seviyeleri, herhangi bir işte çalışmaları, evlilik süresi, eşlerin aralarındaki yaş farkı, çocuk sayısı ve eşin kök ailesinin müdahalesi niceliklerinin eşe kendini açma düzeyleri ve çift tükenmişliği üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulgularını elde etmiştir.

Gürer, (2019) 289 evli bireyle yürüttüğü çalışmada evli bireylerin cinsiyet, bulundukları yaş dönemi, öğrenim seviyesinin evliliklerinden aldıkları doyum ile eşe

kendilerini açma düzeylerinin benzer olduğu, aylık gelir durumunu yeterli olduğunu bildiren katılımcıların gelir durumunu kısmen yeterli ve yetersiz olduğunu bildiren katılımcıların evlilik doyumları ile eşe kendini açma düzeylerinin benzer olduğu, evli oldukları süre, sahip oldukları çocuk sayısı, eşlerin aralarındaki yaş farkı, ev işlerinde birbirlerine yardım etme değişkenlerinin eşe kendini açma davranışını etkilemediği ancak cinsel yaşamında rahat tavırlar sergileyen, “Yeniden evlenecek olsam yine şimdiki eşimi tercih ederim” ifadesini kullanan eşlerin evliliklerinden aldıkları tatmin ve eşe kendini açma davranışlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgularını elde etmiştir. Başka bir deyişle eşlerin kendilerini açmaları, evliliklerinden tatmin olmalarını yüksek düzeyde etkilemektedir.

Saraç, Dengiz (2019) evli çiftlerin problem çözme ve evlilik doyumlarını incelemek amacıyla 25 çift ile yürüttüğü çalışmada, pozitif sözel davranışlar arasında yer alan ve çiftlerin olumlu yönde kullandıkları sözel etkileşimlerde en çok kendini açma davranışının yer aldığı ancak eşlerden birinin duygularını, düşüncelerini, hislerini paylaşması ya da kabul eden ve onaylayan davranışlar sergilemesi ile diğer eşinde kendini açtığı yani eşlerden biri kendini açtığında diğer eşte kendini açmadığı bulgularını elde etmiştir.

Uğur, (2022) 150 çift ile yürüttüğü çalışmada, evli çiftlerin derin duygu ve düşüncelerini paylaşımlarında cinsiyet, evlilik süresi, algıladıkları gelir durumu, evli çiftlerin derin ilişkilerini etkilememektedir. 21-30 yaş aralığında anlaşılarak evlenenlerin ve aralarındaki yaş farkı en fazla 10 olan ve ev işlerinde genellikle eşlerine yardımcı olduğunu belirten evli çiftlerin eşleri ile daha nitelikli ve derin ilişkiler kurmaktadır. Her iki cinsin kendini açma davranışı, evlilik doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Her iki cinsin bağlanma yaralanmaları eşe kendilerini açma düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Aktör etkisi bağlamında, eşe kendini açma davranışı, bağlanma yaralanmaları ile evlilik doyumu arasında aracılık etmektedir. Partner etkisi açısından ise kadınların bağlanma yaralanmaları, erkeklerin evlilik doyumunu etkilememektedir.

Kiriş, (2024) 460 evli birey ile yürüttüğü evli bireylerin evlilik doyumu, aile işlevselliği ve çatışma çözüm stillerini incelediği çalışmada, 20-29 yaş aralığında, 0-5 yıllık evli olan, gelir durumunu yüksek olarak beyan eden ve çocuk sahibi olmayan katılımcıların eşe kendini açma seviyelerinin yüksek olduğu bulgularını elde etmiştir.

Bu durum evli bireylerin, evlilik doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Ancak kendini açma düzeyleri azaldığında, eşler birbirlerine karşı yabancılaşmaya başlamışlardır. Ayrıca evli bireylerin eşe kendini açma seviyelerinin yüksek olması da evliliklerinden aldıkları doyumunu pozitif yönde etkilemektedir. Eşlerin kendilerini daha fazla ifade etmeleri, daha fazla otantik olmalarını sağlamıştır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçekler ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, “Evli Bireylerin İlişkisel Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının İncelenmesi” amaçlandığından dolayı araştırma nicel araştırma yöntemine ve ilişkisel tarama modeline göre değerlendirilmiştir.

İlişkisel tarama, iki veya ikiden fazla değişkenin aynı ya da farklı değerler alması, birinin diğerini etkileme düzeyi ve derecesini belirlemek maksadıyla uygulanan araştırma desenidir (Fraenkel & Wallen 2009; Karasar, 2005). İlişkisel tarama, değişkenler arasındaki bağıntıyı veya benzer taraflarını incelemek, mukayese etmek, çıkarımda bulunmak amacıyla uygulanan tarama yöntemlerindendir.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu İstanbul’un Anadolu Yakası Kartal ilçesinde ikamet eden ve kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilen 261 evli bireyden oluşmaktadır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi, araştırmacının erişilmesi kolay katılımcıları seçtiği, araştırmaya hız ve kolaylık kazandıran yöntemdir (Baltacı, 2018). Katılımcılar, erkeklerin sayısı 86 (%32.95), kadınların sayısı ise 175 (%67.05) olarak belirlenmiştir. Yaş dağılımında en büyük grup 29-38 yaş aralığında bulunmakta olup bu grupta 109 kişi (%41.76) yer almaktadır. Algılanan gelir durumu açısından, katılımcıların %83.14’ü orta gelir grubunda yer alırken, %15.71’i evlilik süresinin 0-5 yıl arasında olduğunu belirtmiştir. Eğitim düzeyi incelendiğinde, katılımcıların %50.19’u üniversite veya yüksekokul mezunu iken, %10.73’ü lisansüstü eğitim düzeyindedir. Eş eğitim düzeyi açısından ise %47.13’lük bir oranla yoğunluk üniversite veya yüksekokul mezunu düzeyindedir.

### 3.2. Evli Bireylerin Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımları

Evli bireylerin demografik özelliklerine ilişkin dağılımlarına Tablo 3.2’de yer verilmiştir.

**Tablo 3.2: Evli bireylerin demografik özelliklerine ilişkin dağılımlarına yönelik sonuçlar.**

| Değişken                                           | Grup                             | n   | %     |
|----------------------------------------------------|----------------------------------|-----|-------|
| Cinsiyet                                           | Erkek                            | 86  | 32.95 |
|                                                    | Kadın                            | 175 | 67.05 |
| Yaş                                                | 18-28                            | 14  | 5.36  |
|                                                    | 29-38                            | 109 | 41.76 |
|                                                    | 39-48                            | 94  | 36.02 |
|                                                    | 48+                              | 44  | 16.86 |
| Algılanan gelir durumu                             | Düşük                            | 22  | 8.43  |
|                                                    | Orta                             | 217 | 83.14 |
|                                                    | Yüksek                           | 22  | 8.43  |
| Evlilik yaşı                                       | 20 yaş ve altı                   | 43  | 15.50 |
|                                                    | 21-30                            | 188 | 72    |
|                                                    | 31+                              | 30  | 11.50 |
| Evlilik biçimi                                     | Anlaşarak                        | 169 | 64.75 |
|                                                    | Görücü usulü                     | 82  | 31.42 |
|                                                    | Sosyal Medya                     | 10  | 3.83  |
| Evlilik süresi                                     | 0-5 yıl                          | 41  | 15.71 |
|                                                    | 6-15 yıl                         | 100 | 38.31 |
|                                                    | 16-25                            | 69  | 26.44 |
|                                                    | 26 yıl ve üzeri                  | 51  | 19.54 |
| Eşle aranızdaki yaş farkı                          | 0-3 yaş                          | 148 | 56.70 |
|                                                    | 4-10 yaş                         | 103 | 39.46 |
|                                                    | 10 yaş ve üzeri                  | 10  | 3.83  |
| Eşle kök ailesi ile ilişkinizden memnuniyet düzeyi | Hiç memnun değilim               | 13  | 4.98  |
|                                                    | Orta düzeyde memnunum            | 93  | 35.63 |
|                                                    | Memnunum                         | 82  | 31.42 |
|                                                    | Çok memnunum                     | 73  | 27.97 |
| Eğitim düzeyi                                      | Okuryazar veya ilköğretim mezunu | 17  | 6.51  |

|                         |                                   |     |       |
|-------------------------|-----------------------------------|-----|-------|
|                         | Ortaokul mezunu                   | 13  | 4.98  |
|                         | Lise mezunu                       | 62  | 23.75 |
|                         | Üniversite veya Yüksekokul mezunu | 131 | 50.19 |
|                         | Lisansüstü                        | 38  | 14.56 |
|                         | Okuryazar veya ilkokul mezunu     | 26  | 9.96  |
|                         | Ortaokul mezunu                   | 24  | 9.20  |
| <b>Eş eğitim düzeyi</b> | Lise mezunu                       | 60  | 22.99 |
|                         | Üniversite veya Yüksekokul mezunu | 123 | 47.13 |
|                         | Lisansüstü                        | 28  | 10.73 |

Tablo 3.2.'de yer alan verilere göre, cinsiyet dağılımında erkeklerin sayısı 86 (%32.95), kadınların sayısı ise 175 (%67.05) olarak belirlenmiştir. Yaş dağılımında en büyük grup 29-38 yaş aralığında bulunmakta olup bu grupta 109 kişi (%41.76) yer almaktadır. Algılanan gelir durumu açısından katılımcıların %83.14'ü orta gelir grubunda yer alırken, %15.71'i evlilik süresinin 0-5 yıl arasında olduğunu belirtmiştir. Eğitim düzeyi incelendiğinde, katılımcıların %50.19'u üniversite veya yüksekokul mezunu iken, %10.73'ü lisansüstü eğitim almıştır. Eş eğitim düzeyi açısından ise %47.13'lük bir oranla yoğunluk üniversite veya yüksekokul mezunu düzeyindedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Dinçer (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlanan “Türkçe Romantik ilişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile Çağ (2017) “Eşe kendini Açma Ölçeği” kendilerinden izin alınarak kullanılmıştır. Evli bireylere uygulanan ölçek formlarının birinci kısmında evli bireylerin kişisel bilgilerine, ikinci kısmında “Evli Bireylerin İlişkisel Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısı” arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla kullanılan ölçek sorularına yer verilmiştir.

### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Evli bireylerin demografik özelliklerinin öğrenilmesi amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenmiştir.

Kişisel bilgi formunda, “cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim düzeyi, evlilik yaşı, evlilik biçimi, evlilik süresi, eşinizin kök ailesinden memnuniyet düzeyiniz” sorularına yer verilmiştir.

### **3.3.2. Türkçe İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği (TRİBDÖ)**

Araştırmada evli bireylere uygulanacak olan ölçme araçlarından olan “İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği”, romantik ilişki içinde ki bireylerin benlik yapılarında meydana gelen değişimi kavramsal nitelikte tanımlamak amacıyla Mattingly, vd., (2014) tarafından geliştirilen; Dinçer, Ekşi, Aron, (2017) Türkçe’ye uyarlanan “Türkçe İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği”; 7’li likert tipi bir ölçektir. 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin cronbach alfa değerleri “benlik genişlemesi” puanı: 80, “benlik daralması” puanı: 85, benlik budanması puanı: 74 ve benlik kirlenmesi puanı: 61 olarak puanlanmaktadır. Ölçek, “benlik genişlemesi, benlik budanması, benlik daralması, benlik kirlenmesi” alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar benlik yapılarında meydana gelen değişimin düzeyini ifade etmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

### **3.3.3. Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ)**

“Eşe kendini açma ölçeği”, evli çiftlerin kendilerini ifade etme düzeylerini ölçmek için Çağ ve Yıldırım, (2017) tarafından geliştirilen 5’li likert tipi ölçektir. 29 maddeden oluşmaktadır. İlişkinin niteliği (14), farkındalık (10), açıklık (5) olarak üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekten alınan en düşük puan 29; en yüksek puan 145’tir. Ölçeğin 7 tane maddesi (3., 7., 10., 12., 15., 26., 29) ters puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının doğrulayıcı faktör analizi sonucunun 95,

açımlayıcı faktör analizi sonucunun ise 97 olduğu görülmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2017).

#### 3.3.4. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Çalışmada kullanılan ölçek puanlarının güvenirlilik düzeyleri, Cronbach Alfa iç tutarlılık testi ile belirlenmiştir. Cronbach (1951), tarafından geliştirilen alfa katsayısı, ölçüm aracının iç tutarlılığını değerlendirmek için kullanılan istatistiksel yöntem olarak tanımlanmaktadır. Alfa katsayısı, ölçekte bulunan belirli maddelerin toplam varyanslarının, genel varyansa oranı ile elde edilen ağırlıklı standart sapmanın ortalaması olarak hesaplanmaktadır (Ercan ve İsmet, 2004).

Cronbach Alpha katsayısı 0 ile 1 değerleri arasında yer alan sayılar ile ölçülmektedir. Aşağıda tanımlanan sayı değerleri ile güvenilirlik sağlanmaktadır (İslamoğlu ve Alınayık, 2009: 291-292). Ölçek puanları  $0.01 \leq \alpha < 0.40$  arasında ölçek güvenilir değildir.  $0.40 \leq \alpha < 0.60$  ölçeğin güvenilirliği düşük düzeydedir.  $0.60 \leq \alpha < 0.80$  arasında ölçeğin güvenilirliği kabul edilebilir düzeydedir;  $0.80 \leq \alpha < 1.00$  arasında ise ölçeğin güvenilirliği yüksek düzeydedir.

#### 3.3.5. Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarının Güvenirlilik Analizleri

Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve alt boyut puanlarının güvenirlilik analizine yönelik bulgulara tablo 3.3.5.’te yer verilmiştir.

**Tablo 3.3.5: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarının Güvenirlilik Analizine Yönelik Bulgular**

|                    | Cronbach's Alpha | Madde sayısı |
|--------------------|------------------|--------------|
| Benlik genişlemesi | 0.95             | 29           |
| Benlik daralması   | 0.88             | 5            |
| Benlik budanması   | 0.78             | 5            |



|                                                   |      |    |
|---------------------------------------------------|------|----|
| <b>Benlik kirlenmesi</b>                          | 0.66 | 3  |
| <b>Romantik ilişkilerde benlik değişim ölçeği</b> | 0.65 | 3  |
| <b>İlişkinin niteliği</b>                         | 0.81 | 16 |
| <b>Farkındalık</b>                                | 0.94 | 14 |
| <b>Açıklık</b>                                    | 0.89 | 10 |
| <b>Eşe kendini açma ölçeği</b>                    | 0.70 | 5  |

Tablo 3.3.5 incelendiğinde evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeklerin alt boyutlarının puanları kabul edilebilir/yüksek güvenirlik seviyeleri arasında olduğu tespit edilmiştir.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” araştırma değişkenlerinin ölçülmesi için gerekli izinler alınarak kullanılan “Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ve “Eşe Kendini Açma Ölçeği” kolay ulaşılabılır örneklem yöntemi ile gönüllülük esasına dayanarak evli bireylere uygulanmıştır.

### 3.5 Verilerin Analizi

Elde edilen veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Windows 22 programına kaydedilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağını belirlemek amacıyla karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normal olup olmadığına karar vermek için Kolmogorov-Smirnov ile normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Bağımsız iki grup arasındaki karşılaştırma t-Testi (Independent Sample), ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyanslar homojenlik varsayımı sağlanmadığında Welch istatistiği kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda ise Bonferroni testleri kullanılmıştır. Sayısal değişkenlerin arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken

üzerine olan etkisi çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulguların yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

### 3.5.1. Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutlarının Normallik Varsayımı

Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeklerin alt boyutlarının normallik varsayımına yönelik bulgulara tablo 3.5.1.’de yer verilmiştir.

**Tablo 3.5.1: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutlarının Normallik Varsayımına Yönelik Bulgular**

|                                                   | Kolmogorov-Smirnov |      | Çarpıklık | Basıklık | Ortalama | Standart sapma |
|---------------------------------------------------|--------------------|------|-----------|----------|----------|----------------|
|                                                   | İstatistik         | p    |           |          |          |                |
| <b>Benlik genişlemesi</b>                         | 0.07               | 0.01 | -0.27     | -0.56    | 4.47     | 1.47           |
| <b>Benlik daralması</b>                           | 0.05               | 0.08 | 0.33      | -0.34    | 3.32     | 1.34           |
| <b>Benlik budanması</b>                           | 0.09               | 0.00 | 0.10      | -0.78    | 3.90     | 1.59           |
| <b>Benlik kirlenmesi</b>                          | 0.08               | 0.00 | 0.34      | -0.58    | 3.18     | 1.45           |
| <b>Romantik ilişkilerde benlik değişim ölçeği</b> | 0.04               | 0.20 | 0.18      | 0.31     | 3.76     | 0.96           |
| <b>İlişkinin niteliği</b>                         | 0.09               | 0.00 | -0.76     | 0.60     | 3.76     | 0.80           |
| <b>Farkındalık</b>                                | 0.07               | 0.00 | -0.63     | 0.72     | 3.63     | 0.73           |
| <b>Açıklık</b>                                    | 0.09               | 0.00 | 0.02      | -0.22    | 3.45     | 0.77           |
| <b>Eşe kendini açma ölçeği</b>                    | 0.05               | 0.05 | -0.64     | 0.82     | 3.64     | 0.67           |

Tablo 3.5.1.’de Ölçek ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov ile basıklık-çarpıklık katsayıları incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonunda anlamlı bulunan

değişkenlerde ( $p < 0.05$ ) basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 2.0$  arasında yer alması (George ve Mallery, 2010) değerlerin normal dağılımdan çok fazla sapma göstermediği şeklinde değerlendirilerek analizler parametrik testler ile yapılmıştır. Ölçeklerin puanlarına ilişkin ortalama değerleri Tablo.3.5.1’de gösterilmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde, araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların analizine yer verilmiştir. Öncelikle araştırmaya katılan evli bireylerin demografik bilgilerine ilişkin bulgular daha sonra araştırmanın temel sorusu ile ilgili bulgular değerlendirilmiştir.

#### 4.1. Betimsel Analizler

Araştırmaya katılan evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeklerin alt boyutlarının puanlarına yönelik bulgular aşağıda yer almaktadır.

#### 4.1. Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutları Puanları Düzeylerine İlişkin Dağılım

Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeklerin alt boyutlarının puanlarına ilişkin dağılımları Tablo.4.1.’de yer almaktadır.

**Tablo.4.1: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutları Puanlarına Yönelik Dağılımları**

| Düzy             | n   | %     |
|------------------|-----|-------|
| Çok düşük düzey  | 6   | 2.30  |
| Düşük düzey      | 12  | 4.60  |
| Orta düzey       | 65  | 24.90 |
| Yüksek düzey     | 121 | 46.36 |
| Çok yüksek düzey | 57  | 21.84 |

#### **Romantik İlişkilerde Benlik Değişim Ölçeği Düzeyleri**

| <b>Düzy</b>                | <b>n</b> | <b>%</b> |
|----------------------------|----------|----------|
| <b>Çok düşük düzey</b>     | 5        | 1.92     |
| <b>Düşük düzey</b>         | 33       | 12.64    |
| <b>Kısmen düşük düzey</b>  | 76       | 29.12    |
| <b>Orta düzey</b>          | 86       | 32.95    |
| <b>Kısmen yüksek düzey</b> | 47       | 18.01    |
| <b>Yüksek düzey</b>        | 10       | 3.83     |
| <b>Çok yüksek düzey</b>    | 4        | 1.53     |

Tablo 4.1.'de tanımlanan verilere göre, evli bireylerin "Romantik İlişkilerde Benlik Değişim Ölçeği" düzeylerine ilişkin dağılım şu şekildedir: Çok düşük düzeyde olanların sayısı 5 (%1.92), düşük düzeyde olanların sayısı 33 (%12.64), kısmen düşük düzeyde olanların sayısı 76 (%29.12), orta düzeyde olanların sayısı 86 (%32.95), kısmen yüksek düzeyde olanların sayısı 47 (%18.01), yüksek düzeyde olanların sayısı 10 (%3.83) ve çok yüksek düzeyde olanların sayısı 4 (%1.53) olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.1'de tanımlanan verilere göre "Eşe Kendini Açma Ölçeği" düzeylerine ilişkin dağılım şu şekildedir: Çok düşük düzeyde olanların sayısı 6 (%2.30), düşük düzeyde olanların sayısı 12 (%4.60), orta düzeyde olanların sayısı 65 (%24.90), yüksek düzeyde olanların sayısı 121 (%46.36) ve çok yüksek düzeyde olanların sayısı 57 (%21.84) olarak belirlenmiştir.

#### **4.2. Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi**

Araştırmaya katılan evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimleri” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeklerin alt boyutları puanlarının betimsel analizine yönelik bulgular aşağıda yer almaktadır.

#### 4.2.1. Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ile Ölçeklerin ile Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t testine Yönelik Bulgular

Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin puanların cinsiyete göre bağımsız örneklem t testi analizine yönelik puanlarına Tablo 4.2.1.’de yer verilmiştir.

**Tablo 4.2.1: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Puanların Cinsiyete Yönelik Bağımsız Örneklem t Testi Analizi Sonuçları**

| Ölçek Puanları                                    | Grup  | n   | $\bar{X} \pm Ss$ | t     | sd  | p    |
|---------------------------------------------------|-------|-----|------------------|-------|-----|------|
| Benlik genişlemesi                                | Erkek | 86  | 4.31±1.54        | -1.24 | 259 | 0.22 |
|                                                   | Kadın | 175 | 4.54±1.43        |       |     |      |
| Benlik daralması                                  | Erkek | 86  | 3.44±1.34        | 1.07  | 259 | 0.29 |
|                                                   | Kadın | 175 | 3.26±1.34        |       |     |      |
| Benlik budanması                                  | Erkek | 86  | 4.07±1.65        | 1.19  | 259 | 0.24 |
|                                                   | Kadın | 175 | 3.82±1.55        |       |     |      |
| Benlik kirlenmesi                                 | Erkek | 86  | 3.35±1.44        | 1.31  | 259 | 0.19 |
|                                                   | Kadın | 175 | 3.10±1.45        |       |     |      |
| <b>Romantik ilişkilerde benlik değişim ölçeği</b> | Erkek | 86  | 3.81±1.10        | 0.61  | 259 | 0.54 |
|                                                   | Kadın | 175 | 3.73±0.89        |       |     |      |
| İlişkinin niteliği                                | Erkek | 86  | 3.81±0.76        | 0.75  | 259 | 0.46 |
|                                                   | Kadın | 175 | 3.74±0.81        |       |     |      |
| Farkındalık                                       | Erkek | 86  | 3.52±0.72        | -1.74 | 259 | 0.08 |
|                                                   | Kadın | 175 | 3.69±0.73        |       |     |      |
| Açıklık                                           | Erkek | 86  | 3.45±0.80        | 0.05  | 259 | 0.96 |
|                                                   | Kadın | 175 | 3.45±0.76        |       |     |      |
| <b>Eşe kendini açma ölçeği</b>                    | Erkek | 86  | 3.64±0.66        | -0.10 | 259 | 0.92 |
|                                                   | Kadın | 175 | 3.64±0.68        |       |     |      |

*t: Bağımsız örneklem t test*

Tablo 4.2.' de yer verilen “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ve “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ile alt boyutlarının puanları evli bireylerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılıklar göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

#### 4.2.2. Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt boyutlarına İlişkin Puanların Yaşa Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizine Yönelik Bulgular

Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin puanların yaşa göre tek yönlü varyans analizine yönelik bulgular Tablo 4.2.2.'de yer almaktadır.

**Tablo 4.2.2: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Puanların Yaşa Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

|                                            | Grup               | n   | $\bar{X} \pm Ss$ | F    | p    | Fark<br>(Bonferroni) |
|--------------------------------------------|--------------------|-----|------------------|------|------|----------------------|
| Benlik genişlemesi                         | 18-28 <sup>1</sup> | 14  | 4.74±1.47        | 0.85 | 0.47 |                      |
|                                            | 29-38 <sup>2</sup> | 109 | 4.49±1.38        |      |      |                      |
|                                            | 39-48 <sup>3</sup> | 94  | 4.54±1.50        |      |      |                      |
|                                            | 48+ <sup>4</sup>   | 44  | 4.17±1.60        |      |      |                      |
| Benlik daralması                           | 18-28 <sup>1</sup> | 14  | 3.46±1.41        | 1.03 | 0.38 |                      |
|                                            | 29-38 <sup>2</sup> | 109 | 3.15±1.29        |      |      |                      |
|                                            | 39-48 <sup>3</sup> | 94  | 3.45±1.40        |      |      |                      |
|                                            | 48+ <sup>4</sup>   | 44  | 3.42±1.32        |      |      |                      |
| Benlik budanması                           | 18-28 <sup>1</sup> | 14  | 3.83±1.17        | 0.15 | 0.93 |                      |
|                                            | 29-38 <sup>2</sup> | 109 | 3.83±1.57        |      |      |                      |
|                                            | 39-48 <sup>3</sup> | 94  | 3.98±1.72        |      |      |                      |
|                                            | 48+ <sup>4</sup>   | 44  | 3.93±1.50        |      |      |                      |
| Benlik kirlenmesi                          | 18-28 <sup>1</sup> | 14  | 3.38±1.23        | 0.64 | 0.59 |                      |
|                                            | 29-38 <sup>2</sup> | 109 | 3.26±1.52        |      |      |                      |
|                                            | 39-48 <sup>3</sup> | 94  | 3.18±1.46        |      |      |                      |
|                                            | 48+ <sup>4</sup>   | 44  | 2.93±1.32        |      |      |                      |
| Romantik ilişkilerde benlik değişim ölçeği | 18-28 <sup>1</sup> | 14  | 3.92±0.66        | 0.57 | 0.63 |                      |
|                                            | 29-38 <sup>2</sup> | 109 | 3.72±0.94        |      |      |                      |
|                                            | 39-48 <sup>3</sup> | 94  | 3.84±0.97        |      |      |                      |

|                                |                    |     |           |      |      |           |
|--------------------------------|--------------------|-----|-----------|------|------|-----------|
| <b>İlişkinin niteliği</b>      | 48+ <sup>4</sup>   | 44  | 3.66±1.09 |      |      |           |
|                                | 18-28 <sup>1</sup> | 14  | 4.31±0.70 | 5.20 | 0.01 | 1>3.4/2>3 |
|                                | 29-38 <sup>2</sup> | 109 | 3.89±0.72 |      |      |           |
|                                | 39-48 <sup>3</sup> | 94  | 3.58±0.82 |      |      |           |
| <b>Farkındalık</b>             | 48+ <sup>4</sup>   | 44  | 3.67±0.83 |      |      |           |
|                                | 18-28 <sup>1</sup> | 14  | 4.26±0.46 | 7.34 | 0.01 | 1>3.4/2>3 |
|                                | 29-38 <sup>2</sup> | 109 | 3.76±0.61 |      |      |           |
|                                | 39-48 <sup>3</sup> | 94  | 3.49±0.77 |      |      |           |
| <b>Açıklık</b>                 | 48+ <sup>4</sup>   | 44  | 3.44±0.80 |      |      |           |
|                                | 18-28 <sup>1</sup> | 14  | 3.97±0.66 | 4.41 | 0.01 | 1>3       |
|                                | 29-38 <sup>2</sup> | 109 | 3.53±0.80 |      |      |           |
|                                | 39-48 <sup>3</sup> | 94  | 3.27±0.76 |      |      |           |
| <b>Eşe kendini açma ölçeği</b> | 48+ <sup>4</sup>   | 44  | 3.46±0.64 |      |      |           |
|                                | 18-28 <sup>1</sup> | 14  | 4.21±0.56 | 7.30 | 0.01 | 1>3.4/2>3 |
|                                | 29-38 <sup>2</sup> | 109 | 3.76±0.61 |      |      |           |
|                                | 39-48 <sup>3</sup> | 94  | 3.47±0.69 |      |      |           |
|                                | 48+ <sup>4</sup>   | 44  | 3.54±0.70 |      |      |           |

**F: Tek yönlü varyans analizi**

Tablo 4.2.2.'de yer alan ilişkinin niteliği, yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılıklar göstermektedir (F:5.20; P<0.05). Farkın hangi gruplar arasında bulunduğu bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile değerlendirildiğinde 18-28 yaş aralığında olan evli bireylerin ilişkinin niteliği puanlarının 39-48 yaş aralığında yer alan ve 48 yaş ve üstü evli bireylere göre 29-38 yaş aralığında yer alan evli bireylerin 39-48 yaş aralığında yer alan evli bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulguları elde edilmiştir.

Tablo 4.2.2.'de yer alan farkındalık puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:7.34; P<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında 18-28 yaş aralığında olan kişilerin farkındalık puanlarının 39-48 yaş aralığında olan ve 48 yaş ve üstü kişilere göre, 29-38 yaş aralığında olan kişilerin 39-48 yaş aralığında olan kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.2.'de yer alan açıklık puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir (F:4.41; P<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında 18-28 yaş aralığında olan kişilerin



açıklık puanlarının 39-48 yaş aralığında olan kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.2.'de yer alan eşe kendini açma ölçeği puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $F:7.30$ ;  $P<0.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında 18-28 yaş aralığında olan kişilerin eşe kendini açma ölçeği puanlarının 39-48 yaş aralığında olan ve 48 yaş ve üstü kişilere göre, 29-38 yaş aralığında olan kişilerinde 39-48 yaş aralığında olan kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.2.'de yer alan "Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği" ile ölçeğin alt boyutları; benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılıklar göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

#### 4.2.3. Evli Bireylerin "Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği" ile "Eşe Kendini Açma Ölçeği" ve Ölçeklerin Alt Boyutlarının Gelir Düzeyine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi

Evli Bireylerin "Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği" ile "Eşe Kendini Açma Ölçeği" ve ölçeklerin alt boyutlarının gelir düzeyine ilişkin puanların tek yönlü varyans analizine yönelik bulgulara Tablo 4.2.3.'te yer verilmiştir.

**Tablo 4.2.3: Evli bireylerin "Romantik İlişkilerde İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği" ile "Eşe Kendini Açma Ölçeği" ve Ölçeklerin Alt Boyutlarının Gelir Düzeyine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

|                    | Grup   | n   | $\bar{X} \pm Ss$ | F    | p    |
|--------------------|--------|-----|------------------|------|------|
| Benlik genişlemesi | Düşük  | 22  | 3.84 $\pm$ 1.89  | 2.20 | 0.11 |
|                    | Orta   | 217 | 4.52 $\pm$ 1.41  |      |      |
|                    | Yüksek | 22  | 4.54 $\pm$ 1.46  |      |      |
| Benlik daralması   | Düşük  | 22  | 3.14 $\pm$ 1.39  | 1.68 | 0.19 |
|                    | Orta   | 217 | 3.38 $\pm$ 1.33  |      |      |
|                    | Yüksek | 22  | 2.87 $\pm$ 1.34  |      |      |
| Benlik budanması   | Düşük  | 22  | 3.51 $\pm$ 1.51  | 1.06 | 0.35 |
|                    | Orta   | 217 | 3.96 $\pm$ 1.62  |      |      |

|                                                   |        |     |           |      |      |
|---------------------------------------------------|--------|-----|-----------|------|------|
| <b>Benlik kirlenmesi</b>                          | Yüksek | 22  | 3.68±1.26 | 0.41 | 0.66 |
|                                                   | Düşük  | 22  | 3.24±1.41 |      |      |
|                                                   | Orta   | 217 | 3.20±1.47 |      |      |
| <b>Romantik ilişkilerde benlik değişim ölçeği</b> | Yüksek | 22  | 2.91±1.33 | 2.02 | 0.13 |
|                                                   | Düşük  | 22  | 3.45±1.08 |      |      |
|                                                   | Orta   | 217 | 3.81±0.95 |      |      |
| <b>İlişkinin niteliği</b>                         | Yüksek | 22  | 3.55±0.90 | 1.54 | 0.22 |
|                                                   | Düşük  | 22  | 3.50±1.10 |      |      |
|                                                   | Orta   | 217 | 3.80±0.76 |      |      |
| <b>Farkındalık</b>                                | Yüksek | 22  | 3.67±0.73 | 0.99 | 0.37 |
|                                                   | Düşük  | 22  | 3.43±1.03 |      |      |
|                                                   | Orta   | 217 | 3.65±0.70 |      |      |
| <b>Açıklık</b>                                    | Yüksek | 22  | 3.70±0.55 | 1.61 | 0.20 |
|                                                   | Düşük  | 22  | 3.71±0.93 |      |      |
|                                                   | Orta   | 217 | 3.43±0.76 |      |      |
| <b>Eşe kendini açma ölçeği</b>                    | Yüksek | 22  | 3.33±0.63 | 0.63 | 0.53 |
|                                                   | Düşük  | 22  | 3.50±0.97 |      |      |
|                                                   | Orta   | 217 | 3.66±0.65 |      |      |
|                                                   | Yüksek | 22  | 3.59±0.56 |      |      |

#### F: Tek yönlü varyans analizi

Tablo 4.2.3.'te evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” alt boyutları, benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” alt boyutları; ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.2.4. Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarının Evlilik Yaşına Tek Yönlü Varyans Analizine Yönelik Bulgular

Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeklerin alt boyutlarının evlilik yaşına göre tek yönlü varyans analizine yönelik bulgulara Tablo 4.2.4.'te yer verilmiştir.

**Tablo 4.2.4: Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutlarının Evlilik Yaşına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

|                                                   | Grup                        | n   | $\bar{X} \pm Ss$ | F    | P    | Fark (Bonferroni) |
|---------------------------------------------------|-----------------------------|-----|------------------|------|------|-------------------|
| <b>Benlik genişlemesi</b>                         | 20 yaş ve altı <sup>1</sup> | 43  | 5.16±1.36        | 6.14 | 0.00 | 1>2               |
|                                                   | 21-30 <sup>2</sup>          | 188 | 4.31±1.49        |      |      |                   |
|                                                   | 31+ <sup>3</sup>            | 30  | 4.44±1.23        |      |      |                   |
| <b>Benlik daralması</b>                           | 20 yaş ve altı <sup>1</sup> | 43  | 3.51±1.52        | 0.55 | 0.58 |                   |
|                                                   | 21-30 <sup>2</sup>          | 188 | 3.29±1.31        |      |      |                   |
|                                                   | 31+ <sup>3</sup>            | 30  | 3.21±1.24        |      |      |                   |
| <b>Benlik budanması</b>                           | 20 yaş ve altı <sup>1</sup> | 43  | 4.46±1.72        | 3.34 | 0.04 | 1>2               |
|                                                   | 21-30 <sup>2</sup>          | 188 | 3.78±1.50        |      |      |                   |
|                                                   | 31+ <sup>3</sup>            | 30  | 3.89±1.80        |      |      |                   |
| <b>Benlik kirlenmesi</b>                          | 20 yaş ve altı <sup>1</sup> | 43  | 3.14±1.65        | 0.07 | 0.93 |                   |
|                                                   | 21-30 <sup>2</sup>          | 188 | 3.17±1.41        |      |      |                   |
|                                                   | 31+ <sup>3</sup>            | 30  | 3.27±1.44        |      |      |                   |
| <b>Romantik ilişkilerde benlik değişim ölçeği</b> | 20 yaş ve altı <sup>1</sup> | 43  | 4.14±1.05        | 4.04 | 0.02 | 1>2               |
|                                                   | 21-30 <sup>2</sup>          | 188 | 3.68±0.92        |      |      |                   |
|                                                   | 31+ <sup>3</sup>            | 30  | 3.73±1.03        |      |      |                   |
| <b>İlişkinin niteliği</b>                         | 20 yaş ve altı <sup>1</sup> | 43  | 3.87±0.71        | 0.64 | 0.53 |                   |
|                                                   | 21-30 <sup>2</sup>          | 188 | 3.73±0.84        |      |      |                   |
|                                                   | 31+ <sup>3</sup>            | 30  | 3.81±0.57        |      |      |                   |
| <b>Farkındalık</b>                                | 20 yaş ve altı <sup>1</sup> | 43  | 3.78±0.60        | 1.03 | 0.36 |                   |
|                                                   | 21-30 <sup>2</sup>          | 188 | 3.61±0.77        |      |      |                   |
|                                                   | 31+ <sup>3</sup>            | 30  | 3.56±0.62        |      |      |                   |
| <b>Açıklık</b>                                    | 20 yaş ve altı <sup>1</sup> | 43  | 3.51±0.82        | 0.43 | 0.65 |                   |
|                                                   | 21-30 <sup>2</sup>          | 188 | 3.45±0.76        |      |      |                   |
|                                                   | 31+ <sup>3</sup>            | 30  | 3.34±0.77        |      |      |                   |
| <b>Eşe kendini açma ölçeği</b>                    | 20 yaş ve altı <sup>1</sup> | 43  | 3.76±0.55        | 0.73 | 0.48 |                   |
|                                                   | 21-30 <sup>2</sup>          | 188 | 3.62±0.72        |      |      |                   |
|                                                   | 31+ <sup>3</sup>            | 30  | 3.61±0.54        |      |      |                   |

#### **F: Tek yönlü varyans analizi**

Tablo 4.2.4.'de Evli bireylerin, “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” puanları evlilik yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir (F:4.04; P<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında 20 yaş ve altı olan kişilerin Romantik ilişkilerde benlik değişim ölçeği puanlarının 21-30 yaş aralığında olan kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.4. Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” alt boyutları; benlik genişlemesi puanları, evlilik yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir (F:6.14; P<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında 20 yaş ve altı olan kişilerin benlik genişlemesi puanlarının 21-30 yaş aralığında olan kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.4. Evli bireylerin “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ile ölçeğin alt boyutları; ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık, puanları evlilik yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılıklar göstermemektedir (p>0.05).

#### **4.2.5 Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarının Evlilik Şekline Göre Tek Yönlü Varyans Analizine Yönelik Bulgular**

Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeklerin alt boyut puanlarının evlilik şekline ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgulara Tablo 4.2.5.'te yer verilmiştir.

**Tablo 4.2.5: Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutlarının Evlilik Şekline Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

|                           | Grup         | n   | $\bar{X} \pm Ss$ | F    | p    |
|---------------------------|--------------|-----|------------------|------|------|
| <b>Benlik genişlemesi</b> | Anlaşarak    | 169 | 4.50±1.48        | 0.25 | 0.78 |
|                           | Görücü usulü | 82  | 4.42±1.44        |      |      |
|                           | Sosyal Medya | 10  | 4.22±1.62        |      |      |

|                                                   |              |     |           |      |      |
|---------------------------------------------------|--------------|-----|-----------|------|------|
| <b>Benlik daralması</b>                           | Anlaşarak    | 169 | 3.36±1.33 | 0.32 | 0.72 |
|                                                   | Görücü usulü | 82  | 3.22±1.37 |      |      |
|                                                   | Sosyal Medya | 10  | 3.34±1.32 |      |      |
| <b>Benlik budanması</b>                           | Anlaşarak    | 169 | 3.97±1.56 | 0.44 | 0.65 |
|                                                   | Görücü usulü | 82  | 3.77±1.68 |      |      |
|                                                   | Sosyal Medya | 10  | 3.93±1.28 |      |      |
| <b>Benlik kirlenmesi</b>                          | Anlaşarak    | 169 | 3.15±1.47 | 2.11 | 0.12 |
|                                                   | Görücü usulü | 82  | 3.13±1.39 |      |      |
|                                                   | Sosyal Medya | 10  | 4.10±1.43 |      |      |
| <b>Romantik ilişkilerde benlik değişim ölçeği</b> | Anlaşarak    | 169 | 3.79±0.96 | 0.45 | 0.64 |
|                                                   | Görücü usulü | 82  | 3.68±0.98 |      |      |
|                                                   | Sosyal Medya | 10  | 3.87±0.89 |      |      |
| <b>İlişkinin niteliği</b>                         | Anlaşarak    | 169 | 3.82±0.80 | 1.50 | 0.22 |
|                                                   | Görücü usulü | 82  | 3.64±0.77 |      |      |
|                                                   | Sosyal Medya | 10  | 3.69±0.77 |      |      |
| <b>Farkındalık</b>                                | Anlaşarak    | 169 | 3.69±0.74 | 2.88 | 0.06 |
|                                                   | Görücü usulü | 82  | 3.49±0.69 |      |      |
|                                                   | Sosyal Medya | 10  | 3.89±0.56 |      |      |
| <b>Açıklık</b>                                    | Anlaşarak    | 169 | 3.45±0.79 | 0.35 | 0.70 |
|                                                   | Görücü usulü | 82  | 3.42±0.69 |      |      |
|                                                   | Sosyal Medya | 10  | 3.64±1.03 |      |      |
| <b>Eşe kendini açma ölçeği</b>                    | Anlaşarak    | 169 | 3.69±0.70 | 1.71 | 0.18 |
|                                                   | Görücü usulü | 82  | 3.53±0.62 |      |      |
|                                                   | Sosyal Medya | 10  | 3.72±0.66 |      |      |

**F: Tek yönlü varyans analizi**

Tablo 4.2.5.'te Evli bireylerin, “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile ölçeğin alt boyutları, benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi ile “Eşe kendini Açma Ölçeği” ile ölçeğin alt boyutları; ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık, puanları evlenme biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

**4.2.6. Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin ve Alt Boyut Puanlarının Evlilik Süresine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi**

Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeklerin ve alt boyut puanlarının evlilik süresine ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgulara Tablo 4.2.6.’da yer verilmiştir.

**Tablo 4.2.6: Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyutlarının Evlilik Süresine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

|                                            | Grup                         | n   | $\bar{X} \pm Ss$ | F    | p    | Fark<br>(Bonferroni) |
|--------------------------------------------|------------------------------|-----|------------------|------|------|----------------------|
| Benlik genişlemesi                         | 0-5 yıl <sup>1</sup>         | 41  | 4.27±1.43        | 0.33 | 0.80 |                      |
|                                            | 6-15 yıl <sup>2</sup>        | 100 | 4.51±1.44        |      |      |                      |
|                                            | 16-25 <sup>3</sup>           | 69  | 4.55±1.46        |      |      |                      |
|                                            | 26 yıl ve üzeri <sup>4</sup> | 51  | 4.43±1.60        |      |      |                      |
| Benlik daralması                           | 20 yaş ve altı <sup>1</sup>  | 41  | 3.12±1.35        | 1.14 | 0.34 |                      |
|                                            | 0-5 yıl <sup>1</sup>         | 100 | 3.21±1.40        |      |      |                      |
|                                            | 6-15 yıl <sup>2</sup>        | 69  | 3.42±1.28        |      |      |                      |
|                                            | 16-25 <sup>3</sup>           | 51  | 3.55±1.28        |      |      |                      |
| Benlik budanması                           | 26 yıl ve üzeri <sup>4</sup> | 41  | 3.81±1.41        | 0.61 | 0.61 |                      |
|                                            | 20 yaş ve altı <sup>1</sup>  | 100 | 3.83±1.72        |      |      |                      |
|                                            | 0-5 yıl <sup>1</sup>         | 69  | 3.87±1.46        |      |      |                      |
|                                            | 6-15 yıl <sup>2</sup>        | 51  | 4.17±1.63        |      |      |                      |
| Benlik kirlenmesi                          | 16-25 <sup>3</sup>           | 41  | 3.23±1.35        | 0.51 | 0.68 |                      |
|                                            | 26 yıl ve üzeri <sup>4</sup> | 100 | 3.28±1.60        |      |      |                      |
|                                            | 20 yaş ve altı <sup>1</sup>  | 69  | 3.15±.40         |      |      |                      |
|                                            | 0-5 yıl <sup>1</sup>         | 51  | 2.98±1.29        |      |      |                      |
| Romantik ilişkilerde benlik değişim ölçeği | 6-15 yıl <sup>2</sup>        | 41  | 3.63±0.83        | 0.40 | 0.75 |                      |
|                                            | 16-25 <sup>3</sup>           | 100 | 3.75±1.05        |      |      |                      |
|                                            | 26 yıl ve üzeri <sup>4</sup> | 69  | 3.80±0.86        |      |      |                      |
|                                            | 20 yaş ve altı <sup>1</sup>  | 51  | 3.84±1.04        |      |      |                      |
| İlişkinin niteliği                         | 0-5 yıl <sup>1</sup>         | 41  | 4.00±0.88        | 3.09 | 0.03 | 1>3                  |
|                                            | 6-15 yıl <sup>2</sup>        | 100 | 3.84±0.74        |      |      |                      |
|                                            | 16-25 <sup>3</sup>           | 69  | 3.57±0.82        |      |      |                      |
|                                            | 26 yıl ve üzeri <sup>4</sup> | 51  | 3.69±0.75        |      |      |                      |
| Farkındalık                                | 20 yaş ve altı <sup>1</sup>  | 41  | 4.00±0.73        | 6.28 | 0.00 | 1>3.4                |

|                                |                              |     |           |      |      |       |
|--------------------------------|------------------------------|-----|-----------|------|------|-------|
|                                | 0-5 yıl <sup>1</sup>         | 100 | 3.68±0.62 |      |      |       |
|                                | 6-15 yıl <sup>2</sup>        | 69  | 3.43±0.77 |      |      |       |
|                                | 16-25 <sup>3</sup>           | 51  | 3.52±0.74 |      |      |       |
|                                | 26 yıl ve üzeri <sup>4</sup> | 41  | 3.73±0.81 | 3.33 | 0.02 | 1>3.4 |
| <b>Açıklık</b>                 | 20 yaş ve altı <sup>1</sup>  | 100 | 3.50±0.80 |      |      |       |
|                                | 0-5 yıl <sup>1</sup>         | 69  | 3.32±0.74 |      |      |       |
|                                | 6-15 yıl <sup>2</sup>        | 51  | 3.30±0.64 |      |      |       |
|                                | 16-25 <sup>3</sup>           | 41  | 3.93±0.75 | 5.05 | 0.00 | 1>3.4 |
|                                | 26 yıl ve üzeri <sup>4</sup> | 100 | 3.70±0.61 |      |      |       |
| <b>Eşe kendini açma ölçeği</b> | 20 yaş ve altı <sup>1</sup>  | 69  | 3.46±0.70 |      |      |       |
|                                | 0-5 yıl <sup>1</sup>         | 51  | 3.54±0.63 |      |      |       |

#### F: Tek yönlü varyans analizi

Tablo 4.2.6.'da Evli bireylerin "Eşe kendini Açma Ölçeği" puanları evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:5.05; P<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında evlilik süresi 0-5 yıl olan kişilerin eşe kendini açma ölçeği puanlarının 16-25 yıl ve 26 yıl ve üzeri olan kişilere göre anlamlı biçimde yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.6.'da Evli bireylerin "Eşe kendini Açma Ölçeği" alt boyutu, ilişkinin niteliği puanları evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:3.09; P<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında evlilik süresi 0-5 yıl olan kişilerin ilişkinin niteliği puanlarının 16-25 yıl olan kişilere göre anlamlı biçimde yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.6.'da Evli bireylerin "Eşe kendini Açma Ölçeği" alt boyutu, farkındalık puanları evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:6.28; P<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında evlilik süresi 0-5 yıl olan kişilerin farkındalık puanlarının 16-25 yıl ve 26 yıl ve üzeri olan kişilere göre anlamlı biçimde yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.6.'da Evli bireylerin "Eşe kendini Açma Ölçeği" alt boyutu, açıklık puanları evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:3.33; P<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi

ile bakıldığında evlilik süresi 0-5 yıl olan kişilerin açıklık puanlarının 16-25 yıl ve 26 yıl ve üzeri olan kişilere göre anlamlı biçimde yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.6.'da Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” alt boyutları, benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi, puanları evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

#### 4.2.7. Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin ve Alt Boyut Puanlarının Eşler Arası Yaş Farkına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi

Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeklerin ve alt boyut puanlarının eşler arası yaş farkına ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgulara Tablo 4.2.7.'de yer verilmiştir.

**Tablo 4.2.7: Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin ve Alt Boyut Puanlarının Eşler Arası Yaş Farkına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

|                                                   | Grup            | n   | $\bar{X} \pm Ss$ | F    | p    |
|---------------------------------------------------|-----------------|-----|------------------|------|------|
| <b>Benlik genişlemesi</b>                         | 0-3 yaş         | 148 | 4.36 $\pm$ 1.47  | 0.89 | 0.41 |
|                                                   | 4-10 yaş        | 103 | 4.61 $\pm$ 1.50  |      |      |
|                                                   | 10 yaş ve üzeri | 10  | 4.59 $\pm$ 1.12  |      |      |
| <b>Benlik daralması</b>                           | 0-3 yaş         | 148 | 3.40 $\pm$ 1.36  | 2.08 | 0.13 |
|                                                   | 4-10 yaş        | 103 | 3.15 $\pm$ 1.29  |      |      |
|                                                   | 10 yaş ve üzeri | 10  | 3.91 $\pm$ 1.43  |      |      |
| <b>Benlik budanması</b>                           | 0-3 yaş         | 148 | 3.80 $\pm$ 1.57  | 0.75 | 0.47 |
|                                                   | 4-10 yaş        | 103 | 4.05 $\pm$ 1.61  |      |      |
|                                                   | 10 yaş ve üzeri | 10  | 3.82 $\pm$ 1.70  |      |      |
| <b>Benlik kirlenmesi</b>                          | 0-3 yaş         | 148 | 3.21 $\pm$ 1.49  | 0.14 | 0.87 |
|                                                   | 4-10 yaş        | 103 | 3.16 $\pm$ 1.40  |      |      |
|                                                   | 10 yaş ve üzeri | 10  | 2.97 $\pm$ 1.42  |      |      |
| <b>Romantik ilişkilerde benlik değişim ölçeği</b> | 0-3 yaş         | 148 | 3.74 $\pm$ 0.96  | 0.20 | 0.82 |
|                                                   | 4-10 yaş        | 103 | 3.77 $\pm$ 0.99  |      |      |
|                                                   | 10 yaş ve üzeri | 10  | 3.93 $\pm$ 0.89  |      |      |



|                                |                 |     |           |      |      |
|--------------------------------|-----------------|-----|-----------|------|------|
| <b>İlişkinin niteliği</b>      | 0-3 yaş         | 148 | 3.80±0.82 | 0.77 | 0.46 |
|                                | 4-10 yaş        | 103 | 3.73±0.75 |      |      |
|                                | 10 yaş ve üzeri | 10  | 3.51±0.83 |      |      |
| <b>Farkındalık</b>             | 0-3 yaş         | 148 | 3.68±0.73 | 1.00 | 0.37 |
|                                | 4-10 yaş        | 103 | 3.59±0.70 |      |      |
|                                | 10 yaş ve üzeri | 10  | 3.41±0.83 |      |      |
| <b>Açıklık</b>                 | 0-3 yaş         | 148 | 3.51±0.81 | 2.45 | 0.09 |
|                                | 4-10 yaş        | 103 | 3.41±0.69 |      |      |
|                                | 10 yaş ve üzeri | 10  | 2.98±0.83 |      |      |
| <b>Eşe kendini açma ölçeği</b> | 0-3 yaş         | 148 | 3.69±0.70 | 1.43 | 0.24 |
|                                | 4-10 yaş        | 103 | 3.60±0.62 |      |      |
|                                | 10 yaş ve üzeri | 10  | 3.36±0.79 |      |      |

**F: Tek yönlü varyans analizi**

Tablo 4.2.7.Evli bireylerin “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ile ölçeğin alt boyutları; benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ile ölçeğin alt boyutları; ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık, puanları eşler arası yaş farkına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

**4.2.8. Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin ve Alt Boyut Puanlarının Eşin Kök Ailesi ile Memnuniyet Düzeyine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi**

Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeklerin ve alt boyut puanlarının eşin kök ailesi ile memnuniyet düzeyine ilişkin tek yönlü varyans analizine yönelik bulgulara Tablo 4.2.7.’de yer verilmiştir.

**Tablo 4.2.8: Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin ve Alt Boyut Puanlarının Eşin Kök Ailesi İle Memnuniyet Düzeyine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

| Grup                      |                          |        | n  | $\bar{X} \pm Ss$ | F    | p    | Fark<br>(Bonferroni) |
|---------------------------|--------------------------|--------|----|------------------|------|------|----------------------|
| <b>Benlik genişlemesi</b> | Hiç değilim <sup>1</sup> | memnun | 13 | 3.25±1.5<br>4    | 9.01 | 0.00 | 1<3.4/2<4            |

|                                                   |                                    |    |           |            |      |                   |
|---------------------------------------------------|------------------------------------|----|-----------|------------|------|-------------------|
| <b>Benlik daralması</b>                           | Orta düzeyde memnunum <sup>2</sup> | 93 | 4.17±1.37 | Welch:2.79 | 0.06 |                   |
|                                                   | Memnunum <sup>3</sup>              | 82 | 4.47±1.46 |            |      |                   |
|                                                   | Çok memnunum <sup>4</sup>          | 73 | 5.06±1.36 |            |      |                   |
|                                                   | Hiç memnun değilim <sup>1</sup>    | 13 | 3.77±1.66 |            |      |                   |
|                                                   | Orta düzeyde memnunum <sup>2</sup> | 93 | 3.40±1.38 |            |      |                   |
| <b>Benlik budanması</b>                           | Memnunum <sup>3</sup>              | 82 | 3.01±1.03 | 4.50       | 0.00 | 2.3<4             |
|                                                   | Çok memnunum <sup>4</sup>          | 73 | 3.48±1.50 |            |      |                   |
|                                                   | Hiç memnun değilim <sup>1</sup>    | 13 | 3.23±1.54 |            |      |                   |
|                                                   | Orta düzeyde memnunum <sup>2</sup> | 93 | 3.70±1.55 |            |      |                   |
|                                                   | Memnunum <sup>3</sup>              | 82 | 3.76±1.45 |            |      |                   |
| <b>Benlik kirlenmesi</b>                          | Çok memnunum <sup>4</sup>          | 73 | 4.44±1.68 | 1.99       | 0.12 |                   |
|                                                   | Hiç memnun değilim <sup>1</sup>    | 13 | 2.92±1.70 |            |      |                   |
|                                                   | Orta düzeyde memnunum <sup>2</sup> | 93 | 3.23±1.51 |            |      |                   |
|                                                   | Memnunum <sup>3</sup>              | 82 | 2.91±1.28 |            |      |                   |
|                                                   | Çok memnunum <sup>4</sup>          | 73 | 3.46±1.47 |            |      |                   |
| <b>Romantik ilişkilerde benlik değişim ölçeği</b> | Hiç memnun değilim <sup>1</sup>    | 13 | 3.35±0.99 | 6.26       | 0.00 | 1.2.3<4           |
|                                                   | Orta düzeyde memnunum <sup>2</sup> | 93 | 3.66±0.93 |            |      |                   |
|                                                   | Memnunum <sup>3</sup>              | 82 | 3.59±0.82 |            |      |                   |
|                                                   | Çok memnunum <sup>4</sup>          | 73 | 4.15±1.05 |            |      |                   |
|                                                   | Hiç memnun değilim <sup>1</sup>    | 13 | 2.80±0.92 |            |      |                   |
| <b>İlişkinin niteliği</b>                         | Orta düzeyde memnunum <sup>2</sup> | 93 | 3.50±0.78 | 21.80      | 0.00 | 1.2.3<4/2<3.4/3<4 |
|                                                   | Memnunum <sup>3</sup>              | 82 | 3.81±0.66 |            |      |                   |
|                                                   | Çok memnunum <sup>4</sup>          | 73 | 4.21±0.64 |            |      |                   |
|                                                   | Hiç memnun değilim <sup>1</sup>    | 13 | 3.00±0.83 |            |      |                   |
| <b>Farkındalık</b>                                | Hiç memnun değilim <sup>1</sup>    | 13 | 3.00±0.83 | 10.70      | 0.00 | 1<3/1.2.3<4       |

|                                |                                    |    |               |       |      |               |
|--------------------------------|------------------------------------|----|---------------|-------|------|---------------|
| <b>Açıklık</b>                 | Orta düzeyde memnunum <sup>2</sup> | 93 | 3.49±0.7<br>2 |       |      |               |
|                                | Memnunum <sup>3</sup>              | 82 | 3.60±0.6<br>7 |       |      |               |
|                                | Çok memnunum <sup>4</sup>          | 73 | 3.97±0.6<br>4 |       |      |               |
|                                | Hiç memnun değilim <sup>1</sup>    | 13 | 2.83±0.8<br>3 | 7.64  | 0.00 | 1<3.4/2<4     |
|                                | Orta düzeyde memnunum <sup>2</sup> | 93 | 3.29±0.7<br>6 |       |      |               |
|                                | Memnunum <sup>3</sup>              | 82 | 3.48±0.7<br>1 |       |      |               |
|                                | Çok memnunum <sup>4</sup>          | 73 | 3.72±0.7<br>4 |       |      |               |
|                                | Hiç memnun değilim <sup>1</sup>    | 13 | 2.83±0.8<br>2 | 20.55 | 0.00 | 1<2.3.4/2.3<4 |
| <b>Eşe kendini açma ölçeği</b> | Orta düzeyde memnunum <sup>2</sup> | 93 | 3.44±0.6<br>5 |       |      |               |
|                                | Memnunum <sup>3</sup>              | 82 | 3.66±0.5<br>7 |       |      |               |
|                                | Çok memnunum <sup>4</sup>          | 73 | 4.02±0.5<br>6 |       |      |               |
|                                |                                    |    |               |       |      |               |

**F:Tek yönlü varyans analizi**

Tablo 4.2.8.'de Evli bireylerin "Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği" alt boyutu, benlik genişlemesi puanları eşin kök ailesi ile memnuniyet düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir (F:9.01; P<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında hiç memnun olmayan kişilerin benlik genişlemesi puanlarının memnun ve çok memnun olan kişilere göre, orta düzeyde memnun olan kişilerin ise çok memnun olan kişilere göre anlamlı biçimde düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.8.'de Evli bireylerin "Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği" alt boyutu, benlik budanması puanları eşin kök ailesi ile memnuniyet düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:4.50; P<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında orta düzeyde memnun olan ve memnun olan kişilerin benlik budanması puanlarının çok memnun olan kişilere göre anlamlı biçimde daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.8.'de Evli bireylerin "Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği" alt boyutu, benlik kirlenmesi ve benlik daralması puanları eşin kök ailesi ile memnuniyet düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

Tablo 4.2.8.'de Evli bireylerin "Romantik İlişkilerde Benlik Değişim Ölçeği" puanları eşin kök ailesi ile memnuniyet düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $F:6.26$ ;  $P<0.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında hiç memnun olamayan, orta düzeyde memnun olan ve memnun olan kişilerin romantik ilişkilerde benlik değişimi ölçeği puanlarının çok memnun olan kişilere göre anlamlı biçimde daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.8.'de Evli bireylerin "Eşe Kendini Açma Ölçeği" alt boyutu, ilişkinin niteliği puanları eşin kök ailesi ile memnuniyet düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $F:21.80$ ;  $P<0.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında hiç memnun olamayan, orta düzeyde memnun olan ve memnun olan kişilerin, ilişkinin niteliği puanlarının çok memnun olan kişilere göre orta düzeyde memnun olan kişilerin, memnun ve çok memnun olan kişilere göre memnun olan kişilerin ise çok memnun olan kişiler göre anlamlı biçimde daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.8.'de Evli bireylerin "Eşe Kendini Açma Ölçeği" alt boyutu, farkındalık puanları eşin kök ailesi ile memnuniyet düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $F:10.70$ ;  $P<0.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında hiç memnun olamayan kişilerin farkındalık puanlarının memnun olan kişilere göre hiç memnun olmayan, orta düzeyde memnun ve memnun olan kişilerin ise çok memnun olan kişilere göre anlamlı biçimde daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.8.'de Evli bireylerin "Eşe Kendini Açma Ölçeği" alt boyutu, açıklık puanları eşin kök ailesi ile memnuniyet düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $F:7.64$ ;  $P<0.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında hiç memnun olmayan kişilerin açıklık puanlarının memnun ve çok memnun olan kişilere göre orta düzeyde memnun olan kişilerinde çok memnun olan kişilere göre anlamlı biçimde daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.8.'de evli bireylerin “Eşe Kendini Açma Ölçeği” puanları eşin kök ailesi ile memnuniyet düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:20.55; P<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında hiç memnun olamayan kişilerin eşe kendini açma ölçeği puanlarının orta düzeyde memnun, memnun ve çok memnun olan kişilere göre orta düzeyde memnun ve memnun olan kişilerin ise çok memnun olan kişilere göre anlamlı biçimde daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.3. Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki

Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeklerin ve alt boyut puanları arasında ki ilişkiye yönelik bulgulara tablo 4.3.'te yer verilmiştir.

**Tablo 4.3: Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Puanları Arası İlişkiye Yönelik Sonuçlar**

|                                                   |   | İlişkinin niteliği | Farkındalık | Açıklık     | Eşe kendini açma ölçeği |
|---------------------------------------------------|---|--------------------|-------------|-------------|-------------------------|
| <b>Benlik genişlemesi</b>                         | r | 0.50               | 0.38        | 0.19        | 0.46                    |
|                                                   | p | <b>0.01</b>        | <b>0.01</b> | <b>0.01</b> | <b>0.01</b>             |
| <b>Benlik daralması</b>                           | r | -0.20              | -0.14       | -0.18       | -0.20                   |
|                                                   | p | <b>0.01</b>        | <b>0.02</b> | <b>0.01</b> | <b>0.01</b>             |
| <b>Benlik budanması</b>                           | r | 0.09               | 0.04        | -0.03       | 0.06                    |
|                                                   | p | 0.13               | 0.48        | 0.67        | 0.30                    |
| <b>Benlik kirlenmesi</b>                          | r | -0.04              | -0.04       | -0.14       | -0.07                   |
|                                                   | p | 0.48               | 0.57        | 0.02        | 0.29                    |
| <b>Romantik ilişkilerde benlik değişim ölçeği</b> | r | 0.17               | 0.12        | -0.04       | 0.13                    |
|                                                   | p | <b>0.01</b>        | <b>0.04</b> | 0.57        | <b>0.03</b>             |

Korelasyon derecesi olarak  $\pm 1 \leq r \leq \pm 0.7$  Kuvvetli İlişki,  $\pm 0.7 \leq r \leq \pm 0.3$  Orta Düzeyde İlişki,  $\pm 0.3 \leq r \leq \pm 0$  Zayıf İlişki baz alınmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2018).

Tablo 4.3.'te Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” alt boyutu, benlik genişlemesi ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” alt boyutları; ilişkinin niteliği arasında pozitif yönde orta düzeyde ( $r:0.50$ ;  $p<0.05$ ), farkındalık arasında pozitif yönde orta düzeyde ( $r:0.38$ ;  $p<0.05$ ), açıklık arasında pozitif yönde düşük düzeyde ( $r:0.19$ ;  $p<0.05$ ), “Eşe Kendini Açma Ölçeği” arasında pozitif yönde orta düzeyde ( $r:0.46$ ;  $p<0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Tablo 4.3.'te Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” alt boyutu; benlik daralması ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” arasında negatif yönde düşük düzeyde ( $r:-0.20$ ;  $p<0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. “Eşe Kendini Açma Ölçeği” alt boyutu, ilişkinin niteliği arasında negatif yönde düşük düzeyde ( $r:-0.20$ ;  $p<0.05$ ), farkındalık arasında negatif yönde düşük düzeyde ( $r:-0.14$ ;  $p<0.05$ ), açıklık arasında negatif yönde düşük düzeyde ( $r:-0.18$ ;  $p<0.05$ ) anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Tablo 4.3.'de Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişim Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” alt boyutları; ilişkinin niteliği arasında pozitif yönde düşük düzeyde ( $r:0.17$ ;  $p<0.05$ ), farkındalık arasında pozitif yönde düşük düzeyde ( $r:0.12$ ;  $p<0.05$ ), “Eşe Kendini Açma Ölçeği” arasında pozitif yönde düşük düzeyde ( $r:0.13$ ;  $p<0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

#### 4.4. Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” Puanını Yordaması

Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” puanlarının “Eşe Kendini Açma Ölçeği” puanını yordamasına yönelik bulgulara tablo 4.4.'de yer verilmiştir.

**Tablo 4.4: Evli Bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” puanlarının “Eşe Kendini Açma Ölçeği” Puanını Yordamasına Yönelik Sonuçlar**

| Bağımlı değişken: Eşe Kendini Açma Ölçeği |   |             |      |   |   |     |
|-------------------------------------------|---|-------------|------|---|---|-----|
| Bağımsız değişkenler                      | B | St.<br>Hata | Beta | t | p | VIF |

|                                                                                                                  |       |      |       |       |      |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|------|------|
| <b>Sabit</b>                                                                                                     | 3.03  | 0.15 |       | 20.53 | 0.01 |      |
| <b>Benlik Genişlemesi</b>                                                                                        | 0.21  | 0.02 | 0.46  | 8.56  | 0.01 | 1.00 |
| <b>Benlik Daralması</b>                                                                                          | -0.10 | 0.03 | -0.20 | -3.70 | 0.01 | 1.00 |
| <b>F(2.258)=43.84;p&lt;0.05 R:0.504 R<sup>2</sup>:0.254 Düzeltilmiş R<sup>2</sup> : 0.248 Durbin-Watson:1.89</b> |       |      |       |       |      |      |

Tablo 4.4.'te Evli bireylerin “Eşe Kendini Açma Ölçeği” puanları ile anlamlı ve ilişkili olduğu tespit edilen “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” alt boyutları, benlik genişlemesi ve benlik daralması alt boyut puanları modele dahil edilerek çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Tablo.4.4. “Eşe Kendini Açma Ölçeği” puanlarının yordanmasına yönelik kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir [F (2.258) = 43.84 p<0.05]. Benlik Genişlemesi puanları, bellek puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. (p<0.05). Benlik Genişlemesi puanlarındaki 1 birimlik değişim “Eşe Kendini Açma Ölçeği” puanlarında 0.46 birimlik standart sapma değişimine sebep olmaktadır. Benlik daralması puanları, bellek puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. (p<0.05). Benlik daralması puanlarındaki 1 birimlik değişim “Eşe Kendini Açma Ölçeği” puanlarında -0.20 birimlik standart sapma değişimine neden olmaktadır.

Kurulan modelde anlamlı bulunan benlik genişlemesi ve benlik daralması puanları, “Eşe Kendini Açma Ölçeği” puanlarındaki değişimin %24.8’ini açıkladığı görülmektedir (R<sup>2</sup>:0.248).

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **DEĞERLENDİRME VE TARTIŞMA**

Bu bölümünde, araştırmaya ilişkin sonuçlar değerlendirilmiş, elde edilen bulgular konu ile ilgili yapılan diğer araştırmalarla karşılaştırılmış ve tartışılmıştır. Yapılacak olan yeni çalışmalara yönelik araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

#### **5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma**

##### **5.1.1. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ve Eşe Kendini Açma Algısı Düzeylerine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**

Yapılan araştırmadan elde edilen veriler değerlendirildiğinde, evli bireylerin ilişkisel benlik değişimi orta düzeyde bulunurken, eşe kendini açma seviyelerinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Evli bireylerin ilişkisel benlik değişimi seviyelerinin orta düzeyde olması, ilişkilerinde belli bir denge ve esneklik olduğunu gösterebilir. Evli bireylerin eşlerine kendilerini açma düzeylerinin yüksek olması ise, evlilik ilişkilerinde eşlerine karşı açık ve samimi olduklarını düşündürmektedir. Kale (2021), yürüttüğü çalışmada, erkeklerin ilişkisel benlik değişimi düzeylerinin kadınlardan fazla olduğu bulgularını elde etmiştir.

##### **5.1.2. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Demografik (cinsiyet, yaş, gelir durumu, evlilik yaşı, evlilik şekli, evlilik süresi, eş ile aralarındaki yaş farkı, eşin köken ailesinden memnuniyet) Özelliklerine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**



#### **5.1.2.1. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Cinsiyet Değişkenine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**

Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık boyutlarının **cinsiyete** göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular anlamlı farklılıklar göstermemektedir. Alan yazın incelendiğinde, evli bireylerin benlik yapılarında meydana gelen değişimi cinsiyet değişkeni bağlamında incelenen çalışmaya rastlanmamakla birlikte; Dinçer (2017), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada kadınların benlik genişlemesi, erkeklerin ise benlik daralması ve benlik kirlenmesinin daha yüksek düzeyde olduğu, Tuncer (2019), kadınların benlik genişlemesi, erkeklerin ise benlik daralması puanlarının daha yüksek düzeyde olduğu, Demirkol (2022), erkeklerin benlik daralması puanlarının yüksek düzeyde olduğu bulgularını elde etmiştir.

#### **5.1.2.2. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Yaş Değişkenine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**

Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık” puanları **yaş** değişkenine göre değerlendirildiğinde anlamlı farklılıklar göstermemektedir.

Eşe Kendini Açma Ölçeğinden elde edilen bulgular **yaş** değişkenine göre değerlendirildiğinde, 18-28 yaş aralığında yer alan evli bireylerle 29-38 yaş aralığında yer alan evli bireyler arasında ki fark dikkate değerdir. Evli bireylerin, ilişkinin niteliği puanları 29-38 yaş aralığının da yüksek düzeydedir. Açıklık puanları değerlendirildiğinde, 18-28 yaş aralığında yüksek düzeydedir. Farkındalık puanları değerlendirildiğinde ise 18-38 yaş aralığında yüksek düzeydedir. Bireylerin psikososyal gelişimlerine bağlı olarak kurdukları ilişkilerde değişmektedir. Bu durum kişinin kendini açma davranışının bulunduğu yaş dönemine göre farklılaşabileceğini göstermektedir (Jourard, 1961). Alan yazın incelendiğinde, elde edilen bulgularla paralellik gösteren, Antil, & Cotton (1987), evli bireylerin yaşları ilerledikçe kendini

açma düzeylerinin düştüğü; Dicksen & Markman 1984), kendini açma miktarının ve derinliğinin azaldığı ancak eşlerin birbirlerine karşı dürüst olmaları ve duygusal bağların daha önemli rol oynadığı, bulgularını elde ettikleri çalışmalar yer almaktadır. Ayrıca elde edilen bu bulgularla paralellik göstermeyen, Gürer (2019); Topçu ve Dündar (2011) çalışmalar olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin yaş değişkenine ilişkin elde edilen farklı bulgular, yaş değişkeninin farklı boyutlarının; bireysel, aile, sosyal çevre ve içinde yaşadığı kültürün etkileri bağlamında incelenmesinin, alan yazına önemli katkılar sunacağını düşündürmektedir.

#### **5.1.2.3. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Gelir Düzeyi Değişkenine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**

Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi” ile “Eşe kendini Açma Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık puanları **gelir düzeyine** göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır. Alan yazın incelendiğinde, Uğur (2022), algılanan gelir düzeyine göre eşe kendini açma davranışında farklılaşma olmadığı bulgusunu elde etmiştir. Gelir düzeyi ölçekler ve ölçeklerin alt boyutları değerlendirildiğinde belirleyici bir faktör olarak değerlendirilmemektedir.

#### **5.1.2.4. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Evlilik Yaşına Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**

Evli bireylerin, “Romantik ilişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık” puanları **evlilik yaşına** göre anlamlı farklılıklar göstermektedir.

Evli bireylerin, “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” alt boyutları, benlik genişlemesi puanlarından elde edilen bulgular değerlendirildiğinde 20 yaş ve altı olan evli bireylerin, benlik genişlemesi puanlarının 21-30 yaş aralığında olan evli bireylere göre yüksek düzeyde anlamlı olduğu bulguları elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar,

evlilikte benlik genişlemesinin yaşa bağlı olarak farklılık gösterebileceğini ve genç yaş grubunun bu deneyimi daha yoğun yaşadığını göstermektedir. Evli bireylerin benlik genişlemesi deneyimleri kendilerini daha zengin ve tatmin edici bir şekilde ifade etmesini sağlamaktadır. Aynı zamanda ilişkinin derinleşmesine ve bireylerin birbirlerine daha yakın hissetmelerine katkıda bulunabilmektedir. Akça, Koca (2021), evlilikte benlik genişlemesi ile ilgili yapılan araştırma sonucuna göre 20 yaş ve altında olan kişilerin benlik genişlemesi puanları 21-30 yaş aralığında olan evli bireylerin benlik genişlemesi puanlarından yüksek olduğu bulgularını elde etmişlerdir.

Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” alt boyutu: benlik budanması puanlarından elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, 20 yaş ve altı olan evli bireylerin benlik budanması puanlarının 21-30 yaş aralığında olan evli bireylere göre yüksek düzeyde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, 20 yaş ve altında olan evli bireylerin, evlilikle birlikte benlik yapılarını daha fazla budama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu durum genç yaş aralığında bulunan evli bireylerin evliliklerini geliştirmek için daha fazla fedakârlık ve uyum sağlama eğiliminde olduklarını düşündürmektedir.

Evli bireylerin “Eşe Kendini Açma Ölçeği” puanları **evlilik yaşına** göre değerlendirildiğinde anlamlı düzeyde farklılıklar göstermemektedir. Alan yazın incelendiğinde, Uğur, (2022), 21-30 yaş arasında evlenen kişilerin daha fazla ifade etme kendini açma davranışı sergiledikleri bulgusunu elde etmiştir. Evli bireylerin evlilik yaşlarına ilişkin elde edilen farklı bulgular, evlilik yaşlarının bireysel, aile, sosyal çevre ve içinde yaşadığı kültürün etkileri bağlamında incelenmesinin, alan yazına önemli katkılar sunacağını düşündürmektedir.

#### **5.1.2.5. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Evlenme Biçimine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**

Evli bireylerin, “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık düzeyleri **evlenme biçimine** göre istatistiksel farklılıklar göstermemektedir.

#### 5.1.2.6. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Evlilik Süresine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma

Evli bireylerin, “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi” **evlilik süresine** göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermemektedir.

Evli bireylerin “Eşe kendini Açma Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık” puanları **evlilik süresine göre** istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar göstermektedir.

“Eşe kendini Açma Ölçeği” alt boyutu, ilişkinin niteliği puanları, **evlilik süresine** göre değerlendirildiğinde anlamlı düzeyde farklılıklar göstermektedir. Evlilik süresi 0-5 yıl olan evli bireylerin ilişkinin niteliği puanları, 16-25 yıl olan evli bireylere göre yüksek düzeyde, anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu sonuç doğrultusunda evlilik süresinin, evlilik ilişkisinin kalitesi üzerinde etkili olduğu düşünülebilir.

“Eşe kendini Açma Ölçeği” alt boyutu, farkındalık puanları **evlilik süresine** göre değerlendirildiğinde anlamlı düzeyde farklılıklar göstermektedir. Evlilik süresi 0-5 yıl olan evli bireylerin farkındalık puanları, 16-25 yıl ve 26 yıl ve üzeri evli olan bireylerin farkındalık puanlarına göre yüksek düzeyde, anlamlıdır. Evlilik süresinin farkındalık üzerinde etkili olabileceğini düşündürebilir. Alan yazın incelendiğinde, Aydoğan (2021) farkındalık, evlenme biçimi, evlilik süresi değişkenleri bağlamında farklılıklar göstermediği bulgularını elde etmiştir.

“Eşe kendini Açma Ölçeği” alt boyutu, açıklık puanları **evlilik süresine** göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Evlilik süresi 0-5 yıl olan evli bireylerin, anlamlı düzeyde daha yüksek açıklık puanlarına sahip olmaları dikkat çekicidir. Evli bireylerin evliliğin ilk yıllarında bazı konuları dile getirmediği, sakladığı ve konuşmadığı anlamına gelmektedir. Evli bireylerin kendilerine özel duygu ve düşüncelerini kişisel ya da ilişkisel deneyimlerin etkili olduğu düşünülebilir.

Uğur (2022), evlilik süresinin eşe kendini açma davranışını etkilemediği bulgusunu elde etmiştir. . Evli bireylerin evlilik süresi değişkenine ilişkin elde edilen farklı

bulgular, evlilik süresinin bireysel, aile, sosyal çevre ve içinde yaşadığı kültürün etkileri bağlamında daha fazla veri ve analizle desteklenip değerlendirilmesi gerekmektedir.

#### **5.1.2.7. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Eşler Arasındaki Yaş Farkına Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**

Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık puanları **eşler arası yaş farkına** göre anlamlı düzeyde farklılıklar göstermemektedir. Elde edilen bulgular, eşler arası yaş farkının yukarıda belirtilen özellikler üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını göstermektedir. Yaş farkı, bireylerin benlik değişimlerini veya ilişki niteliğini değiştirme eğilimini etkilememektedir. Bu durumda, yaş farkının kişisel özellikler ve ilişki dinamikleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını düşündürebiliriz. Konu ile ilgili yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde elde edilen bulguların bu çalışmanın bulguları ile benzer olduğu, Gürer, (2019); Dur, (2020) çalışmalar yer almaktadır. Ancak Uğur, (2022), eşler arası yaş farkının 11 yaş ve üzerinde olması durumunda, eşe kendini açma eğilimlerinin daha az olduğu bulgularını elde etmiştir.

#### **5.1.2.8. Evli Bireylerin Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının Eşin Kök Ailesi ile Memnuniyet Düzeyine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**

Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık” düzeyleri **eşin kök ailesi ile memnuniyet** göre anlamlı düzeyde farklılıklar göstermektedir.

Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları, **eşin kök ailesi ile memnuniyet** düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Hiç

memnun olamayan, orta düzeyde memnun olan ve memnun olan evli bireylerin romantik ilişkilerde benlik değişim ölçeği puanları, çok memnun olan evli bireylere göre daha düşük düzeyde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, hiç memnun olmayan evli bireylerin, orta düzeyde memnun ve çok memnun olan evli bireylere göre benlik genişlemesi puanlarının düşük düzeyde anlamlı olduğunu göstermektedir. Yani, eşin kök ailesi ile memnuniyet düzeyi arasındaki ilişki, bireylerin benlik algısını etkileyebilmektedir.

Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” alt boyutu, benlik genişlemesi **eşin kök ailesi ile memnuniyet** düzeyine göre, anlamlı farklılıklar göstermektedir. Hiç memnun olmayan evli bireylerin benlik genişlemesi puanları, memnun ve çok memnun olan evli bireylere göre düşük düzeydedir. Orta düzeyde memnun olan evli bireylerin, çok memnun olan evli bireylere göre düşük düzeydedir. Düşük puanlar, daha az memnun olan evli bireyler arasında daha yaygındır.

Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” alt boyutu: benlik budanması puanları **eşin kök ailesi ile memnuniyet** düzeyine göre, anlamlı farklılıklar göstermektedir. Orta düzeyde memnun olan ve memnun olan evli bireylerin benlik budanması puanları, çok memnun olan evli bireylere göre düşük düzeyde ve anlamlı olduğu bulguları elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, memnuniyet düzeyinin benlik budanması üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca benlik kirlenmesi ve benlik daralması puanları eşin kök ailesi ile memnuniyet düzeyi puanları anlamlı farklılıklar göstermemektedir.

Evli bireylerin “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık puanları **eşin kök ailesi ile memnuniyet** düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Hiç memnun olmayan evli bireylerin, orta düzeyde memnun, memnun ve çok memnun olan evli bireylere göre; orta düzeyde memnun ve memnun olan evli bireylerin ise çok memnun olan evli bireylere göre anlamlı biçimde daha düşüktür.

Evli bireylerin “Eşe Kendini Açma Ölçeği” alt boyutu, ilişkinin niteliği **eşin kök ailesi ile memnuniyet** düzeyine göre, hiç memnun olmayan evli bireyler ile memnun olan evli bireyler; memnun olan evli bireylerle çok memnun olan evli bireyler arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmaktadır. Düşük puanlar, daha az memnun olan evli bireyler arasında yaygındır.

Evli bireylerin “Eşe Kendini Açma Ölçeği” alt boyutu, farkındalık puanları **eşin kök ailesi ile memnuniyet** düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Hiç memnun olmayan evli bireylerin farkındalık puanları, memnun olan evli bireylere göre daha düşüktür. Hiç memnun olmayan, orta düzeyde memnun olan ve memnun olan evli bireylerin farkındalık puanları çok memnun olan evli bireylere göre düşüktür. Düşük puanlar, daha az memnun olan kişiler arasında daha yaygındır.

Evli bireylerin “Eşe Kendini Açma Ölçeği” alt boyutu, açıklık puanları **eşin kök ailesi ile memnuniyet** düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Hiç memnun olmayan evli bireylerin, açıklık puanları memnun, çok memnun olan evli bireylere göre; orta düzeyde memnun olan evli bireylerin, çok memnun olanlara göre daha düşük düzeydedir. Düşük puanlar, daha az memnun olan evli bireyler arasında daha yaygındır.

### **5.1.3. Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve Ölçeklerin Alt Boyut Puanları Arası İlişkiye Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**

Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi ile “Eşe Kendini Açma Ölçeği” ve ölçeğin alt boyutları: ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık puanları değerlendirildiğinde, evli bireylerin benlik değişimi ile eşe kendini açma arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Benlik genişlemesi ile eşe kendini açma, ilişkinin niteliği, farkındalık, açıklık arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır. Evli bireyler benlik genişlemesi deneyimlediklerinde daha fazla kendini açma davranışı deneyimlemektedirler. Benlik daralması, eşe kendini açma, ilişkinin niteliği, farkındalık ve açıklık düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir. Başka bir deyişle benlik daralması kişinin kendini kısıtlama veya sınırlama eğilimini ifade etmektedir. Bu durum kişinin duygularını, düşüncelerini veya deneyimlerini paylaşmaktan kaçınmasını dolayısıyla, ilişkinin kalitesini, farkındalık düzeyini ve kişinin değişime karşı açık olabilme düzeyini olumsuz etkilemektedir.

Evli bireylerin benlik yapılarında meydana gelen değişim, eşlerin kendilerini açmalarını, ilişkilerinin niteliğini ve farkındalık düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir.

#### **5.1.4. Evli bireylerin Benlik Değişimi ve Eşe Kendini Açma Algısını Yordamasına Yönelik Değerlendirme ve Tartışma**

Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği” puanlarının “Eşe Kendini Açma Ölçeği” puanlarını yordamasına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, benlik genişlemesi ve benlik daralması ile eşe kendini açma arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Benlik genişlemesi ve benlik daralması boyutlarında meydana gelen değişim evli bireylerin eşlerine kendilerini ifade etmelerini anlamlı düzeyde etkilemektedir.

### **5.2. Araştırmanın Anlattıkları**

Yapılan çalışmada, evli bireylerin benlik yapılarında orta düzeyde meydana gelen değişimin evlilik ilişkilerinde hem esneklik, hem de birlikte hareket etme yeteneğine sahip oldukları, eşe kendini açma düzeylerinin yüksek olması ise açık ve samimi iletişim kurdukları; duygusal olarak yakın oldukları ve iç dünyalarını paylaştıklarını göstermektedir. Ayrıca, evli bireylerin psikososyal gelişim evreleri, eşlerine kendilerini açmalarını olumlu yönde etkilemektedir. Algıladıkları gelir düzeyi, evlenme biçimi ve eşler arasındaki yaş farkının benlik değişimi ile eşe kendini açma davranışında herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Genç yaşta evlenen bireyler daha fazla benlik değişimi; benlik genişlemesi ve benlik budanması deneyimlemektedir. Eşler, evliliklerinin ilk 5 yılında daha fazla kendini açma davranışı sergilemektedirler. Eşin kök ailesinden memnun olmaları kendilerini geliştirmelerini, eşlerine duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini olumlu yönde etkilemektedir.

Elde edilen bilgiler, Aile ve Çift Danışmanlığı ile Psikolojik Danışmanlık alanında çalışan araştırmacılara ve uygulayıcılara önemli ipuçları sunmaktadır. Bu ipuçları bağlamında araştırmacılara ve saha çalışanlarına yönelik önerilerde bulunulmuştur.

#### **5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Yapılmış olan araştırmanın örneklemi İstanbul ili Kartal ilçesi ile sınırlıdır. Yapılacak olan yeni çalışmalar İstanbul ilinin farklı ilçeleri sınırlı tutularak yapılabilir. Bu sayede İstanbul’un farklı ilçeleri bağlamında farklılıklar olup olmadığı değerlendirilebilir.



2. Alan yazın incelendiğinde evli bireylerin ilişkisel benlik değişimine yönelik az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle evli bireylerde benlik değişimi farklı değişkenlerle ve farklı örneklem grupları ile çalışılabilir.
3. İlişkisel benlik değişimi ölçeği, romantik ilişkiler düzeyinde uygulanan bir ölçektir. Ölçeğin evli bireylere uyarlama çalışmaları yapılabilir.
4. Yapılan çalışma evli bireylerle yürütülmüştür. Yeni çalışma yürütecek olan araştırmacılar, evli çiftlerle farklı araştırma desenlerini ve yöntemlerini kullanarak çalışmalar yapabilirler.
5. Yapılan çalışma, farklı grupları ya da değişkenleri anlık kesit sunarak yapılmıştır. Yapılan çalışma bağlamında, evliliğin ilk 5 yılı benlik değişimi ve eşe kendini açma davranışlarının yüksek düzeyde olduğu bulgusu değerlendirildiğinde, gelecekte yapılacak çalışmaların evliliğin herhangi bir evresi, özellikle ilk 5 yılını kapsayan daha derinlemesine çalışmalar yapılabilir.

#### **5.2.2.Saha Çalışanlarına Yönelik Öneriler**

1. Aile ve Çift Danışmanlığı alanında çalışan uygulayıcılar, flört, söz, nişan aşamasında olan ya da evli bireylerin, benlik yapılarında meydana gelen değişimi fark ettirebilecek, benlik değişimlerini olumlu yönde geliştirmelerine yönelik çalışmalar yapılabilirler ve müdahale programları geliştirebilirler.
2. Aile ve Çift Danışmanlığı alanında çalışan uygulayıcılar, evli bireyler açısından önemli bir değişken olan eşe kendini açma; eşlerin bireysel olarak hissettikleri duygularını, düşüncelerini sağlıklı yollarla ifade edebilmelerini sağlayacak destekleyici çalışmalarla birlikte, danışanlara ev ödevleri vererek müdahale çalışmaları yapabilirler.
3. Benlik değişimi ölçeği ve Eşe kendini açma ölçeğini, evli bireylere danışma sürecinde uygulanması aracılığıyla evli bireylerin benlik yapılarında meydana gelen değişim ile eşlerin kendilerini ifade etme düzeylerini belirleyerek danışana özel destekleyici ve müdahale programları düzenleyebilirler.

## SONUÇ

Evli bireyler, eşleriyle olan ilişkilerinde kendilerini belirli ölçüde değiştirmektedirler. Bu değişim çok yüksek düzeyde değildir. Ancak eşler yoğun olarak duygusal ve kişisel paylaşımda bulunmaktadır. Genç evli bireyler daha fazla kendini açma eğilimindedirler. Bu durum evlilik ilişkilerinde daha dikkatli ve özenli olduklarını, bununla birlikte orta yaş düzeyinde ilişkinin niteliği ve kalitesine daha fazla önem verdikleri; yaş aldıkça ve olgunlaştıkça ilişkilerinde farklı dinamiklerin etkili olduğunu göstermektedir. Evlilik yaşı 20 yaş ve altında olan evli bireylerin benlik yapılarında olumlu içerik artarken, olumsuz içerik azalmaktadır. Evliliklerinin ilk 5 yılında ilişkilerinin kalitesine dikkat ederken, yaptıkları şeylerin nedenlerinin farkında olmakla birlikte kendileri ile ilgili bazı konuları saklama ve paylaşmama eğiliminde olmaktadır. Eşlerinin kök ailesi ile ilişkilerinden memnuniyet duymaları, bireysel yönden kendilerini geliştirmelerini ve ifade edebilmelerini olumlu yönde etkilemektedir.

Evli bireylerin benlik yapılarına olumlu özelliklerin eklenmesi ve benlik yapılarını geliştirecek olumlu özelliklerini kaybetmesi eşlerine kendilerini ifade etmelerini, duygularını, düşüncelerini, derin hislerini paylaşmalarını etkilemektedir.

## KAYNAKÇA

- Ağlamaz, T. (2006). “Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini Açma Davranışı, Okul Türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Anne- Baba Öğrenim Düzeyi ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akça Koca, D. (2021). “Evlilikte Benlik Genişlemesinin Karma Yöntemle İncelenmesi”.( Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Antill, J. K. & Cotton, S. (1987)
- . Self disclosure between husbands and wives: Its relationship to sex roles and marital happiness. *Australian Journal of Psychology*, 39(1), 11-24.  
doi: <https://doi.org/10.1080/00049538708259032>
- 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 .
- Arı, Ç. (2023). “Üniversite Öğrencilerinin Aşk Tutumlarının Bağlanma ve Kimlik Stilleri Açısından İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aron, A., Norman, C.C., Aron, E.N. & Lewandowski, G.W., Jr. (2002). Shared participation in self-expanding activities: Positive affects on experienced marital quality. İçinde P. Noller ve J. Feeney (Ed.), *Understanding marriage: Develoments in the study couple interactions (Advances in Personal Relationships)* (s.177-196). Cambridge: Cambridge University Press.
- Aron, A., Lewandowski Jr., G., Mashek, D. & Aron, E.N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. İçinde J. Simpson ve L. Campbell (Ed.), *The Oxford handbook of close relationships* (s.90-115). New York: Oxford University Press
- Aron, A., & Tomlinson, J. M. (2019). Love as expansion of the self. In R. J. Sternberg & K. Sternberg (Eds.), *The new psychology of love* (2nd ed., pp. 1–24). Cambridge University Press.

- Aydın, K. B. (2019). Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeğinin Geçerliği, Güvenirliği ve Öznel Esenlik Hali ile İlişkisi. *International Journal of Technology and Scientific Researches*. 4(8),46-64.
- Aydoğan, D. Dinçer, D. (2020). Creating Resilient Marriage Relationships: Self-Pruning and Mediation Role of Sacrifice With Satisfaction. *Current Psychology*.  
[10.1007/s12144-019-00472-x](https://doi.org/10.1007/s12144-019-00472-x)
- Baki, Veli, S. (2017). “Evliliğin İlk On Yılında Aile İçi İletişim Bozukluklarının Aile Üzerine Etkisi”. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balcı (2023).“ Romantik İlişkide benlik Değişimi ve İlişki Doyumu: benlik Saygısının Aracı Rolü”. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Baltacı, A. (2018). Nitel Araştırmalarda Örneklem Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Buluş, M. ve Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile Yılmazlığı ve Etkili İletişim İletişim Becerilerinin Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(40). 136-142.  
DOI: 10.21764/efd.00737
- Candel. O.& Turliuc, N.M. (2021). The Role of Relational Entitlement, Self-Disclosure and Perceived Partner Responsiveness in Predicting Couple Satisfaction: A Daily-Diary Study. *Front. Psychol.* 12 : 609232  
[10.3389/fpsyg.2021.609232](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609232)
- Cameron, J. J., Holmes, G. J. & Vorauer, D. J. (2009). When self-disclosure goes awry: Negative consequences of revealing personal failures for lower self-esteem individuals. *Journal of Experimental Social Psychology* 45(1), 217-222  
doi:10.1016/j.jesp.2008.09.009

- Cefa, K. (2021). “Yalnız Bireylerde Kişilerarası İletişim İhtiyaçlarının Sosyal Etkileşimler ve Kendini Açma Bağlamında İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 116, 457–475
- Cross, S. E., Bacon, P. L. & Morris, M. L. (2000). The Relational-İnterdependent Self- Construal and Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 791–808.
- <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.791>
- Cozby, P. C. Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 1973, 79, 73-91. [10.1037/h0033950](https://doi.org/10.1037/h0033950)
- Çağ, (2016), “Doyumu: Bir Model Testi“. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi
- <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/435253>
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2017). Eşe Kendini Açma Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7 (48).
- Çağ P. Ve Yıldırım İ. (2018). The Mediator Role of Spousal Self-Disclosure in the Relationship between Marital Satisfaction and Spousal Support. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18, 701–736
- <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.3.0086>
- Çatılı, E. T. ve Raşit, A. (2021). Beliren Yetişkinlerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine Yönelik Tutumun, Benlik Kurgusunun ve Benliğin Ayrışmasının Eş Seçme Stratejilerini Yordamadaki Rolü. *Trakya Eğitim Dergisi*, 11(3), 1349-1365.
- Çetinkaya, E. (2022). “Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat, Algılanan Stres ve Evlilik Kalitesinin Bazı Demografik Değişkenler ve Aralarındaki İlişki Açısından İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi.
- Çitil, E. Eginli, Temel, A. (2020). Kişilerarası İletişim Sürecinde Kendini Açma Davranışı ve Özsaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. *PROCEEDINGS E-BOOK*, 478.
- Danışman, Alpaslan, S. (2015). Çalışma Hayatındaki Kadın Ve Erkeklerin Benlik Tanımlamaları Nasıldır? *Yönetim bilimleri Dergisi*. 13, Sayı: 25. 233-256.

Davidson, B. Balswick, J. & Halverson, C. (1983). The Relation Between Spousal Affective Self-Disclosure And Marital Adjustment.

<https://doi.org/10.1177/1077727X8301100408>

Demirhan, M. (2002). “Kendini açma düzeyleri farklı genel lise öğrencilerinin bazı değişkenler açısından saldırganlık düzeylerinin incelenmesi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.

Demirkol, M. (2023). “Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerdeki Benlik Değişimlerinin İncelenmesi”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. (65), 387-414.

Dikmen, S. M. (2014). “Sosyal Ağlar Bağlamında Kişilerarası İletişim Sürecinde Kendini Açma”. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/310933>

Dizmen, F. (2006). “ Farklı Okul Programlarındaki Lise Öğrencilerinin kendini Açma Davranışlarının İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 112(1), 106–124.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.106>

Doğan Cüceloğlu, *Evlenmeden Önce, 1bs*. (Remzi Kitapevi, Aralık 2017), 15.

Doğruyol, S. (2023). “Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş ile Partnere Kendini Açma Düzeyi Arasındaki İlişkide Algılanan Partner Duyarlılığının Rolü”. *Nesne Psikoloji Dergisi*. 11(27), 39-52.

DOI: 10.7816/nesne-11-27-04

Dur, C. (2020). “Evli bireylerde Eşe Kendini Açma ve Eş Tükenmişliği”. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Durmuş, B., Yurtkoru, S. E., Çinko, M. (2013). Sosyal Bilimlerde SPSS'le Veri Analizi, 5.Baskı, Beta Basım, İstanbul.

Gültekin, İ., Durmuş, E. (2024). Erkek Rolü Normlarının Psikolojik Yardım Arama

Engelleriyle İlişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. (60), 316-336.

<https://doi.org/10.9779/pauefd.1198597>

Ercan, İ., Kan, İ. (2004). Ölçeklerde Güvenirlik ve Geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.

Eren, S. (2021). “Evli Çiftlerin Benlik Kurguları ve Benlik Kurguları Benzerliğinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erberk, E. Beştepe, E. Akar, H. Eradamlar, N. Alpkan, R.L. (2005). Evlilik uyumu, *Düşünen Adam Dergisi*, 18(1), 39-47.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company Inc

Eymen, U. E. (2007). SPSS 15.0 Veri Analiz Yöntemleri, İstatistik Merkezi. ([www.istatistikmerkezi.com](http://www.istatistikmerkezi.com))

Faraji, H. Bilgiş, C. & Darçın, Z. (2024). The Mediator Role of Rejection Sensitivity Between Perceived Maternal Narcissism and Self-disclosure in Romantic Relationship. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 4(72), 37-47.

[https://doi.org/10.17066/tpdrd.1237523\\_3](https://doi.org/10.17066/tpdrd.1237523_3)

Fields, D. L., Blum, T. C. (1997). “Employee Satisfaction in Work Groups with Different Gender Composition”, *Journal of Organizational Behavior*, 182.

George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson

Gilbert, J. S. (1976). Self- disclosure, intimacy and Communication in Families. : The Family Coordinator. 25(3), 221-231.

<https://doi.org/10.2307/582335>

Greene, K., Derlega, V. J. & Mathews, A. (2006). Self-Disclosure in Personal Relationships. In: Vangelisti, A. and Perlman, D., Eds., *Cambridge Handbook of Personal Relationships*, Cambridge University Press, Cambridge, 409-427.

<https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.023>

Greene, K. & Catona D. (2016). Self- Disclosure. *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*.

<https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic162>

Gültekin, İ., Durmuş, E. (2024). Erkek Rolü Normlarının Psikolojik Yardım Arama Engelleriyle İlişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. (60), 316-336.

<https://doi.org/10.9779/pauefd.1198597>

Gündüz, B. ve Karataş, A. (2020). “İlişki Doyumunun Yordayıcıları: İlişkisel Benlik Değişimi ve Romantik İlişkilerde Özyeterlik”.*13 Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi*.

Gürer, T. (2019). “Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma Ve Evlilik Doyumu“. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Gürel, Çitil, E. (2015). “Kişiler Arası İletişimde kendini Açma ve Özsaygı İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürsoy Çuhadar, S. (2024). Ev İçi Emek Bölüşümü: Kabuller ve Çatışmalar. *Çalışma Ve Toplum*, 2(81), 565-589. <https://doi.org/10.54752/ct.1461501>

Harvey, J., & Boynton, K. (2021). Self-disclosure and psychological resilience: The mediating roles of self-esteem and self-compassion. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 90–104.

<https://doi.org/10.5964/ijpr.4533>

Henrick, S.S. (1981). Self-Disclosure and Marital Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 40( 6), 1150-1159.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.40.6.1150>

Hendrick, S. S & Sprecher, S. (2004). Self-Disclosure in Intimate Relationship: Associations with Individual and Relationship Characteristics Over Time. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23 (6), 857-877. DOI: 10.1521/jscp.23.6.857.54803

Horne, R. M.& Johnson, M. D. (2017). Gender Role Attitudes, Relationship Efficacy, and Self-Disclosure in Intimate Relationships. *The Journal of Social Psychology*



<http://dx.doi.org/10.1080/00224545.2017.1297288>

Ignatius, E & Kokkonen, M. (2007) Factors contributing to verbal self-disclosure, *Nordic Psychology*. 59(4), 362-391.

<http://dx.doi.org/10.1027/1901-2276.59.4.362>

İslamoğlu, AH ve Alniaçık, Ü. (2009). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri

Jorgensen, R. S.& Gaudy, C. J. (1980). Self-Disclosure and Satisfaction in Marriage: The Relation Examined. National Council on Family Relations. 29 (3), 281-287.

<http://www.jstor.org/stable/583847>

Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 56 (1), 91–98.

<https://doi.org/10.1037/h0043357>

Jourard, S. M. (1961). Age trends in self-disclosure. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 7(3), 191-197.

<https://www.jstor.org/stable/pdf/23082726.pdf>

Juliana, K. & Erdiansyah, R. (2020). Pengaruh Konsep Diri dan Self Disclosure Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Koneksi*, 4 (1), 29–35.

<https://doi.org/10.24912/kn.v4i1.6500>

Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). Family, Self, and Human Development Across Cultures, Theory and Applications (2nd ed.). London: Lawrence Erlbaum Associates

Kale, A. (2021). “Yetişkinlerde Algılanan Romantik İlişki Kalitesi, Ebeveynleşme Düzeyi, İlişkide Otantiklik, İlişkisel Benlik Değişimi Arasındaki ilişkinin İncelenmesi“. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi.

Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2019). “Evlilik İlişkisi Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük“. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189. <https://doi.org/10.7822/omuefd.494918>

- Kane, H. S., Slatcher, R. B., Reynolds, B. M., Repetti, R. L. & Robles, T. F. (2014). Daily self-disclosure and sleep in couples. *Health Psychology*, 33(8), 813  
DOI: [10.1037/hea0000077](https://doi.org/10.1037/hea0000077)
- Karadayı, Kaynak, G. (2020). Planlanmış Davranış Teorisi Bağlamında Evliliği Sürdürme ve Sonuçları. Doktora Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.  
<http://hdl.handle.net/11607/4278>
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kazmaz, A. N, Epli, H. (2022). Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Kabul Reddi il Romantik Yakın İlişkide Kendini Açma Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 13(3),1046-1056.
- Kiriş, A. (2024). “Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Otantikliğin Aracı Rolü“. Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F. & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251.  
[10.1037//0022-3514.74.5.1238](https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.5.1238)
- Laurance, J. P. Barrett, F. L. & Rovine, J. M. (2005). The Interpersonal process model of intimacy in marriage: a dily-diary and multilevel modeling approach.  
[10.1037/0893-3200.19.2.314](https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.314)
- Lawson K, Werner-Lin A, Fitzgerald F, & Zabora R (2021) Defning self-disclosure of personal cancer coping experiences in oncology social workers’ helping relationships: when cancer “hits home.” *J Psychosoc Oncol* 40(3):288–302  
<https://doi.org/10.1080/07347332.2021.1914270>
- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10 , 37–57.  
<https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035>

Lee, c. Y., Yamashita, N., Huang, Y. & Fu, W. (2020). "I Hear You, I Feel You": Encouraging Deep Self-disclosure through a Chatbot.

DOI:[10.1145/3313831.3376175](https://doi.org/10.1145/3313831.3376175)

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

Luft, J. (1982). The Johari Window: A Graphic Model of Awareness in Interpersonal Relations. Itl Reading For Book Human Relations Training. ABD: NTL Institute.

Ma, L. & Clark, E. M. (2021). I Hope My Partner Can Make Me Change: Expected Relational Self-Changes and Relational Outcomes. *The Journal of Social Psychology*

Markus, H. & Wurf, E. (1987) The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, Vol. 38(1), pp. 299-337.

Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation, *Psychological Review*, 98(2), 224.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Cultural Variation in The Self-Concept. In *The self: Interdisciplinary Approaches* (pp. 18-48). Springer New York.

Mattingly, B. A., Lewandowski, G. W., Jr., & Bobrowski, M. E. (2013). The Power Of One: Benefits Of Individual Self-Expansion. *The Journal of positive Psychology*. 8(1),12-22. Doi. [10.1080/17439760.2012.746999](https://doi.org/10.1080/17439760.2012.746999)

Mattingly, B. A. Lewandowski Jr. G. W. & McIntyre, K. P. (2014). You Make Me a better/worse Person: A two-Dimensional Model of Relationship Self-Change. *Personal Relationships*, 21(1), 176-190

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](https://doi.org/10.1177/0265407518768079)

McIntyre, K. P. Mattingly, B. A., & Lewandowski Jr., G. W. (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.

Mısıır, S. (2019). “Online vs. face self-disclosure and interpersonal competence: The role of shyness and lonelies/ Çevrim içi- yüz yüze kendini açma davranışı ve kişiler arası yetkinlik: Utangaçlık ve yalnızlığın rolü”. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917–925

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.917>

Nazlı, E. Karaman, Ö. (2021). Romantik ilişkide Kendini Açma Düzeyi İle Kıskançlıkta Gösterilen İletişim Tepkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 22, (3), 2659-2676.

<https://doi.org/10.17679/inuefd.955037>

Üney, R. ve Güneri, Yöyen, (2020). Benlik Yapısı, Romantik İlişki Biçimleri ve Cinsiyet Arasındaki İlişki. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 7 (1), 170-184

Öksüz, Y. (2004). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 5(2), 147-156

Özabacı, N. (2011). İlişki Niteliği ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162).

Özdemir, S. (2012). “Psikolojik Yardım Alma Tutumu İle Kişilik, Kendini Saklama, Cinsiyet Roller Arasındaki İlişkiler.” Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özdemir, A. (2022). “Çift ilişkilerinde kendini açma ve ihtiyaçlara cevap verilebilirliğin ilişkideki yakınlık açısından önemi: Kısa bir derleme“. *Türk Eğitim Değerlendirmeleri Dergisi* 2, (2), 33-43.

- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik-Kavramı Ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı?. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20-38.
- Öztürk, B. E. Gökoğlu Kılıçaslan, S. Karagonlar (2015). İlişkisel Benlik Ölçeğinin Türkçe Geçerlemesi. *İşletme Fakültesi Dergisi*. C.16, S. 2, SS.49-70.  
<https://doi.org/10.24889/ifede.268164>
- Özügurlu, K. (1990). Evlilik Raporu. İstanbul. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Pang, T., Wang, H., Zhang, X. & Zhang, X (2024). Self-Concept Clarity and Loneliness among College Students: The Chain-Mediating Effect of Fear of Negative Evaluation and Self Disclosure. *Behavioral Sciences*. 2024, 14, 194.  
<https://doi.org/10.3390/bs14030194>
- Reis, H. T., & Shaver, P. R. (2021). Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of Social Psychology*, 1-55.
- Saraç, Dengiz, A. (2019). “Evli Çiftlerin Problem Çözme Etkileşimleri ve Evlilik Doyumları: Bir Mikroanalitik Çalışma.” Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: associations with individual and relationship characteristics over time. *J. Soc. Clin. Psychol.* 23, 857–877.  
10.1521/jscp.23.6.857.54803
- Schachtner, L. (2017). Premarital self-disclosure predicting distal marital outcomes (Doctoral dissertation), Kansas State University.  
<http://hdl.handle.net/2097/35457>
- 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.
- Sungur, M. Z. (2017). Sen, Ben ve Aramızdaki Her Şey. Ankara: Büyükaada Yayınları.
- Schumm, W., Barnes, H., Bollman, S., Jurich, A., & Bugaighis, M. (1986). Self-Disclosure and Marital Satisfaction Revisited. *Family Relations*, 35(2), 241-247. Doi:10.2307/583631

- Sürgevil, O. (2008). Farklılık Kavramına ve Farklılıkların Yönetimine Temel Oluşturan Sosyopsikolojik Kuramlar ve Yaklaşımlar. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 11, (20), 111-124.
- Şahin, G. N. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tarhan, N. (2022). Mutlu evlilik Psikolojisi. İstanbul: Timaş yayınları.
- Tajmirriyahi, M. & Ickes, W. (2020). Self-concept clarity as a predictor of self-disclosure in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1–19  
<https://doi.org/10.1177/0265407520911131>
- Taylor, D. A. & Altman, I. (1975). Self-disclosure as a function of reward-cost outcomes. *Sociometry*, 38(1), 18-31.  
<https://doi.org/10.2307/2786231>
- Taylor, D. A., Wheeler, L. & Altman, I. (1973). Self-disclosure in isolated groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 26(1), 1-33. <https://doi.org/10.1037/h0034233>
- Tosun, C. Yazıcı, H. ve Altun, F. (2017),. Evlilik Öncesi ve Evliliğin İlişki Nitelikleri, benlik Kurguları ve Özgeci Davranış Düzeyleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 17(38), 73-94.
- Topçu, B. ve DüNDAR, S. (2011). “Evli Çiftlerin Bazı Kişilik Özelliklerine Göre kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının İncelenmesi”. *e-Journal of New World Sciences Academy*. 6(3), 91-102
- Tuncer, S. (2019). “Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişki İnançları ve Benlik Değişimlerinin Romantik İlişkilerinin Niteliğini Yordama Gücü“. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.  
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Türkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813-~:text=En%20%C3%B6nemli%20bo%C5%9Fanma%20nedeni%20sorumluluk%20ve%20ilgisiz%20davranma%20oldu&text=Bu%20oran%2C%20erkeklerle%20g%C3%B6re%20%41,ekonomik%20olarak%20ge%C3%A7imini%20sa%C4%9Flayamama%20oldu.>

Waring, E. M. (1981). Facilitating Marital Intimacy Through Self-disclosure. *The American Journal of Family Therapy*. 9 (4), 33-42.

<https://doi.org/10.1080/01926188108250422>

Waring, E.M., Holden, R. R. & Wesley, S. (1998). Development of Marital Self-Disclosure Questionnaire (MSDQ). *Journal of Clinical Psychology*. 54, (6), 817-824. [10.1002/\(sici\)1097-4679\(199810\)54:6<817::aid-jclp9>3.0.co;2-d](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199810)54:6<817::aid-jclp9>3.0.co;2-d)

Waring, J. A. (2001, April). The Marital Self-disclosure Questionnaire: A Validation Study. Thesis. Vancouver, British Columbia, Canada: University of British Columbia.

Willems, Y. E., Finkenauer, C., & Kerkhof, P. (2020). The role of disclosure in relationships. *Current opinion in psychology*, 31, 33-37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.07.032>

Worthy, M., Gary, A. L., & Kahn, G. M. (1969). Self-disclosure as a process of change. *Journal of Personality and Social Psychology*. 13 (1), 59–63

<https://doi.org/10.1037/h0027990>

Uğur, Z. (2022). “Evli Çiftlerin Evlilik Doyumlarının, Eşe Kendini Açma ve Bağlanma Yaralanmaları Açısından İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Unger, D., Sonnentag, S., Niessen, C. & Kuonath, A. (2015). The longer your work hours, the worse your relationship? The role of selective optimization with compensation in the associations of working time with relationship satisfaction and self-disclosure in dual-career couples. *Hum. Relat.* 68, 1889–1912. [10.1177/0018726715571188](https://doi.org/10.1177/0018726715571188)

Uygur, S. S. (2018). Yaşam Doyumunun Yordanmasında Kendini Açma ve Sosyal Destegın Rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*. 2, (1), 16-33.

- Varol, D. (2019). “Evli ve Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilik Doyumlarının Kişilerarası Çatışma Çözme ve Affetme Becerileri Açısından İncelenmesi.” Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Vito, D. (1998). Affective Self-Disclosure, Conflict Resolution and Marital Quality. University of Ottawa. Ph. D. [46587072](#)
- Yılmaz, H. (2019), İlişki Niteliği ve Bağışlamanın Mutluluk Üzerindeki Etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1),1189-1204.  
<https://doi.org/10.33206/mjss.478153>
- Zhou, Y. Che, C. C. Chong, M.C. Zhao, H. & Lu, Y. (2023). Effects Of Marital Self-Disclosure on Marital Relationship and Psychological outcome for cancer patients: a systematic review. *Supportive Care in Cancer* (2023) 31:361  
<https://doi.org/10.1007/s00520-023-07826-z>
- Quek, K.M.T. & Fitzpatrick, J. (2013). Cultural values, self-disclosure, and conflict tactics as predictors of marital satisfaction among singaporean husbands and wives. *The Family Journal*. 21(2), 208-216.  
[10.1177/1066480712466822](#)



## EKLER

### EK 1

#### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı, bu araştırma İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans Öğrencisi Fatma USTA tarafından Doç. Dr. Latife KABAKLI ÇİMEN danışmanlığında “Evli Bireylerde İlişkisel Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısı”nın incelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Yapılacak olan araştırmada kullanılacak olan bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Araştırma sonuçlarının geçerli ve güvenilir olması için, her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Değerli katkılarınız için teşekkür ederiz.

☐ Kadın ☐ Erkek

**Yaşınız?**

☐ 18-28 ☐ 29-38 ☐ 39-48 ☐ 49-58 ☐ 59 ve üzeri

**Algılanan gelir durumunuz nedir?**

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

**Eğitim düzeyiniz**

- ☐ Okuryazar veya ilkokul mezunu  
☐ Ortaokul mezunu  
☐ Lise mezunu  
☐ Üniversite veya Yüksekokul mezunu  
☐ Lisansüstü

**Eşinizin eğitim düzeyi**

- ☐ Okuryazar veya ilkokul  
☐ Ortaokul mezunu  
☐ Lise mezunu  
☐ Üniversite veya Yüksekokul  
☐ Lisansüstü

**Evlilik yaşıınız nedir?**

- ☐ 20 yaş ve altı  
☐ 21-30

**Evlilik biçiminiz nedir?**

- ☐ Görücü usulü  
☐ Anlaşarak

☐ 31 ve üstü

☐ Sosyal Medya

**Evlilik süreniz nedir?**

☐ 0-5 yıl

☐ 6-15 yıl

☐ 16-25 yıl

☐ 26 yıl ve üzeri

**Eşinizle aranızdaki yaş farkı nedir?**

☐ 0-3 yaş

☐ 4-10 yaş

☐ 10 yaş ve üzeri

**Eşinizin kök ailesi ile ilişkinizden memnuniyet düzeyiniz?**

(1.hiç memnun değilim, 5. orta düzeyde memnunum, 10. çok memnunum)

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

## EK 2

### TÜRKÇE ROMANTİK İLİŞKİLERDE BENLİK DEĞİŞİMİ ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Partnerinizin sözü geçen deneyime ne derece katkıda bulunduğunu belirtmek üzere her bir madde için lütfen aşağıdaki ölçeği kullanınız.

1-----2-----3-----4-----5----- 6-----7

Hemen hemen hiç

Çok fazla

#### SEVDİĞİM KİŞİ HAYATIMA GİRDİĞİNDEN SONRA.....

|                                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Kendimin başka olumlu yönlerini, özelliklerini, becerilerini keşfettim.                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Kendi yeterliliklerime ya da becerilerime daha az güvenmeye başladım.                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ailemle öncekinden daha az zaman geçirir oldum.                                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| (Din, dil, ırk, etnik köken, kişilik özellikleri vb. açısından) bana benzemeyen insanlarla ilgili önyargılarım azaldı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Hoş olmayan bazı kişisel özelliklerimin ve davranışlarımın olduğunu keşfetmeye başladım.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**EK 3****EŞE KENDİNİ AÇMA ÖLÇEĞİ**

Aşağıda, eşe kendini açma davranışına ilişkin 29 soru bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da “Bana Hiç Uygun Değil”, “Bana Uygun Değil”, “Bana Kısmen Uygun”, “Bana Uygun”, “Bana Tamamen Uygun” seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

| <b>MADDELER</b>                                                   | <b>Bana Hiç<br/>Uygun<br/>Değil</b> | <b>Bana<br/>Uygun<br/>Değil</b> | <b>Bana<br/>Kısmen<br/>Uygun</b> | <b>Bana<br/>Uygun</b> | <b>Bana<br/>tamamen<br/>Uygun</b> |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| <b>Eşime istediklerimi dorudan söylerim.</b>                      |                                     |                                 |                                  |                       |                                   |
| <b>Olumsuz duygularımı eşime rahatlıkla söylerim.</b>             |                                     |                                 |                                  |                       |                                   |
| <b>Yaptığım bir hatayı eşimden gizlemeye çalışırım.</b>           |                                     |                                 |                                  |                       |                                   |
| <b>Eşimle konuşmamızın yine tartışmayla biteceğini düşünürüm.</b> |                                     |                                 |                                  |                       |                                   |
| <b>Eşime uzun uzadıya kendimden bahsederim</b>                    |                                     |                                 |                                  |                       |                                   |

## EK4



Duygu Dincer  
Kime: Fatma USTA



28 Mar 2023 Sal 11:36

Değerli Fatma,  
Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek bilgilerine aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.  
[https://www.academia.edu/84107577/Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği](https://www.academia.edu/84107577/Türkçe_Romantik_İlişkilerde_Benlik_Değişimi_Ölçeği)  
The Turkish Self change in Romantic Relationships Scale  
Başarılar dilerim.  
D.



pınar çağ  
Kime: Fatma USTA



1 Nis 2023 Cmt 06:51



3 ekin (1 MB) tümünü göster Tümünü OneDrive - IZU konumuna kaydet Tümünü indir

Merhabalar;

Ekte ölçeğe ilişkin tüm işinize yarayabilecek dokümanları size iletiyorum.

Sağlıkla kalın

Dr. Öğretim Üyesi Pınar ÇAĞ  
Başkent Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

|                                                                                                                     |                          |                  |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|------------|
|  <b>Istanbul Zaim Üniversitesi</b> | <b>ETİK ONAY BELGESİ</b> | Doküman No       | ET-FR-675  |
|                                                                                                                     |                          | İlk Yayın Tarihi | 27.11.2023 |
|                                                                                                                     |                          | Revizyon Tarihi  | 22.12.2023 |
|                                                                                                                     |                          | Revizyon No      | 01         |
|                                                                                                                     |                          | Sayfa            | 1/1        |

|                                   |                                                                                             |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tarih                             | 22.12.2023                                                                                  |
| Sayı                              | 2023/08                                                                                     |
| Araştırmanın Niteliği             | Yüksek Lisans Tezi                                                                          |
| Araştırmanın Adı                  | <i>Evli Bireylerde İlişkisel Benlik Değişimi ile Eşe Kendini Açma Algısının İncelenmesi</i> |
| Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı | Fatma USTA                                                                                  |
| Danışman Adı Soyadı               | Doç. Dr. Latife KABAKLI ÇİMEN                                                               |
| Karar                             | UYGUNDUR                                                                                    |

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)

Prof. Dr. Kadir CANATAN  
Başkan

(Katıldı)

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ  
Başkan V.

(Katıldı)

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ  
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Beytullah KAYA  
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK  
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU  
Üye

(Katıldı)

Av. Bilal ŞAMAT  
Üye

Kurul Yeminli Kârihi

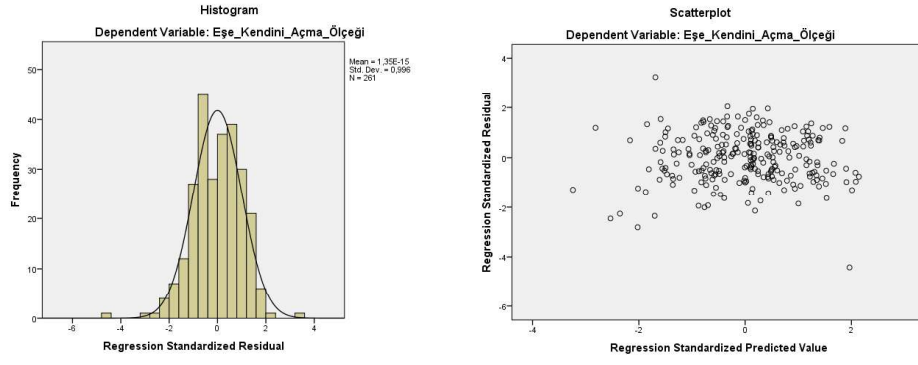
Selda ŞENOL

Dokümanla ilgili Onay: Prof. Dr. İbrahim GÜNEY Yönetim Sistemleri Tem.

Bu belge, güvenli olarak ana ile anlaşılmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: FLEETIPT Belge Takip Adresi: <https://ibys.uz.edu.tr/GRMS/Record/Confirmatce@agofldeca>





**Şekil.1 Tahminlere Ait Hataların Normal Dağılıma Uygunluğu ve Eş Varyanslılık Durumlarının İncelenmesi**