

Romantik İlişki Doyumunun Benlik Saygısı Kavramı Üzerinden İncelenmesi

Ezra KAHRAMAN¹

Öz

İnsan, diğer türlere nazaran hayata gözlerini açtığı an itibarıyla ilişki kurma ihtiyacı içerisinde doğar. Bu ilişki kurma sürecinde bireyin doğduğu yuva, bebeklikten başlayarak ebeveynleriyle aralarında gelişen ilişkiler ve maruz kaldığı yaşam koşulları, karşılaştığı kişilerin tutumu gibi önemli faktörler benlik saygısı düzeyini belirler. İlerleyen yaşta bireyler, kendilerini ilişkide tanır. Küçüklükte atılan benlik saygısının temeli, yaş ilerledikçe ilişkilerde kendimizi geliştirmemiz gereken bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlik saygısı, kişinin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkisini belirler. Bireylerin en fazla kendilerini geliştirmelerine sebep olan ilişkiler, romantik ilişkilere aittir. Her bireyin hayatında değerli bir yere sahip olan romantik ilişkilerin kalitesini önemli derecede belirleyen benlik saygısıdır. Bu doğrultuda, yapılmış birçok çalışmalarda yapılan değerlendirmeler ve ulaşılan sonuçlar, bu araştırma kapsamında derlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki Doyumu, Benlik Saygısı, Etkileyen Faktörler

Investigation of Romantic Relationship Satisfaction Through The Concept of Self-Esteem

Abstract

Compared to other species, humans are born with the need to establish relationships from the moment they open their eyes to life. In this process of establishing relationships, important factors such as the home where the individual was born and the attitude of the people he encounters determine his level of self-esteem. With advancing age, individuals recognize themselves in relationships. The foundation of self-esteem, laid in childhood emerges in relationships as we get older. Self-esteem determines a person's relationship with himself and his environment. The relationships that cause individuals to improve themselves the most are romantic relationships. It is self-esteem that significantly determines the quality of romantic relationships, which have a valuable place in every individual's life. In this regard, literature evaluations and conclusions reached have been compiled within the scope of this research.

Keywords: Romantic Relationship Satisfaction, Self-esteem, Influencing Factors

1. Giriş

İnsan, doğduğu an itibarıyla başka bir birey ile ilişki kurma ihtiyacı duymaktadır. Bu ilişki kurma ihtiyacı, başlangıçta yaşamını devam ettirebilmek için fizyolojik ihtiyaçlarının giderilmesinin bir yolu olarak ortaya çıkmaktadır. Yaşamın devam edebilmesi için zorunlu olan ihtiyaç durumu, fizyolojik ihtiyaçları karşılama amacının zamanla dışına çıkar. İnsan doğası gereği, ilerleyen yaş ile birlikte ilişki kurma ihtiyacı farklılık gösterir; psikolojik ve sosyal ihtiyaçların karşılanabilmesi için psikolojik olarak doyuma ulaşabilmesi ciddi bir zorunluluk hali taşır (Hacıoğlu, 2019). İnsan, sosyal bir varlık olarak tanımlanır ve doğduğu andan itibaren getirdiği

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Topkapı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, ezrakahraman@stu.topkapi.edu.tr, ORCID: 0009-0007-1480-3946

temel gereksinimlerinden biri olan yakın ilişkiyi karşılayabilmek ve sürdürebilmek adına insanlarla diyalog ve etkileşim halindedir. Bu iletişim ve etkileşim ağı, insan hayatının önemli bir unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır (Erdem, 2019). Bireyin, başka bireylerle kurduğu bu ilişki türlerinden biri de romantik ilişkiler olarak karşımıza çıkar. Özellikle çocukluk çağının ardından gelen ergenlik dönemi ile yetişkinlik döneminde kurulması gereken bu ilişki türü insan yaşamı için büyük önem arz etmektedir (Furman, 2002). Bireyin önemli dönemlerinde başlayan romantik ilişkilerini etkileyen fazlaca faktör bulunmaktadır. Bu önemli faktörlerden biri olan, bireyin tüm ilişkilerini kökten etkileyen kişinin benlik saygısı düzeyidir. Bireyin benlik saygısı düzeyi, kişinin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkisinin kalitesini belirler. Benlik saygısı; bireyin özdeğerlendirmesi sonrasında gelişen, bireyin benliğini var olandan düşük ya da yüksek olarak varsaymadan, öz benliğinden koşulsuz olarak hoşnut olması durumudur. Benlik saygısı, doğduğu aile ve bulunduğu arkadaş ortamı ile de ilişkili, yaşam boyu da devam eden, öğrenilebilen bir fenomen olarak tanımlanmaktadır (Onat vd., 2015). Düşük benlik saygısı düzeyine sahip bireyler, kişiler arası ve romantik ilişkilere çok fazla problemle karşı karşıya gelmektedir. Öz ve Yılmaz (2009)'a göre bu bireyler, sosyal çevrelerinde konuşulan her şeyi şahsına yönelik tehdit olarak algılamaya daha yatkın ve negatif yönde eleştirilmeye karşı oldukça duyarlıdırlar. Bu bireyler, kendilerini değersiz, utanan, uyumsuz, reddedilmiş, aşağılık kompleksine sahip ve kendini yeterli ve doğru şekilde ifade etmekte sorun yaşayan kişiler olarak tanımlamaktadırlar (İnanç, 1997; Seki, 2020). Yüksek benlik saygısı ise, bireyin öz değerlendirmesini gerçekçi bir şekilde yapması sonucunda benliğini olduğu gibi koşulsuz kabul etmesi, değerli ve yeterli algılaması ile oluşan memnuniyet durumu olarak tanımlanmıştır (Kımtır, 2008).Yüksek benlik saygısı düzeyine sahip bireyler, kişilerarası ilişkilerde ve toplumsal etkileşim sırasında oldukça başarılı, kendisine ve insanlara karşı hoşgörülü, grup etkinliklerine yatkın ve oldukça girişken, sosyal yönden ise popüler bireylerdir (Kımtır, 2008; Özkan ve Selvi 2022). Bu bireyler, insanlarla kolaylıkla iletişim kurarlar, hızlıca arkadaşlık ilişkilerini başlatıp geliştirebilirler. Bu bireyler hem kişisel anlamda kendilerini kabul ederler hem de toplumsal bağlamda kabul görürler. Bu kişiler genel olarak değerlendirildiğinde; mutlu, başarılı ilişkileri olan ve huzurludurlar (Özkan ve Selvi, 2022).

Romantik ilişkinin üzerinde önemli bir rolü olan benlik saygısı, ilişkiler üzerinde önemli bir yere sahiptir (Baumeister vd., 2003). Rosenberg, benlik saygısı kavramını bireyin kendisine yönelik algıladığı negatif ya da pozitif olarak atfettiği tutumlar şeklinde tanımlamıştır (Rosenberg, 1965). Bireylerin sağlıklı bir ilişki yaşayabilmesi ve bu ilişkiden doyum sağlayabilmeleri için, benlik algılarının yüksek olması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır (Connolly ve Konarski, 1994). Bu bilgiler ışığında, yapılan çalışmanın amacı, literatüre sunulmuş olan birçok çalışmanın değerlendirmeleri ve ulaşılan sonuçlar, bu araştırma kapsamında derlenmiştir.

2. İlişki Kavramı ve Romantik İlişki Doyumu

İnsan, doğduğu andan itibaren diğer türlere kıyasla oldukça geç kendi kendine yetebilir olma durumuna gelmektedir. Bu nedenle insan, doğduğu andan itibaren ilişki kurma ihtiyacı taşır. Hayattaki ilk önemli ilişki, anne ya da bakım veren kişiyle başlamaktadır. Oldukça kritik olan bu ilişki uzun yıllar sürer. Bu ilişki sürecinin sonucu, doğal olarak, benliği ve benlik saygısının pek çok kuramcıya göre ilk şekillenmeye başladığı yer olarak tanımlanır. Bu da, bireyin ilerleyen yaşlarda kuracağı ilişkilerini önemli ölçüde etkiler. Eğer varsa, kardeşler hayatın ilk yıllarında ilişki kurduğu diğer kişilerdir. Bireyin kardeşleriyle olan ilişkisinin niteliği, bireyin ileri yaş dönemi için belirleyici bir etkiye sahiptir (Teti vd., 1996). Kardeşleriyle olan yaşantı hem ebeveynlerin ilgisini hem de oyuncaklar ve giysiler gibi materyalleri de

paylaşabilmeyi içerir. Kardeşler ya da akranlar, birbirlerinin ilk oyun arkadaşları olarak karşımıza çıkmaktadır. Okul çağıyla birlikte akranlarla olan iletişim oldukça yoğunlaşır. Birey ilk olarak, akranlarıyla oyun oynayarak etkileşime girmektedir. Bu etkileşimlerle birlikte birey, yaşadığı toplumun sosyal yapılarını da öğrenerek hayata dahil olmaya başlar (Kapadia ve Gala, 2015). Böylelikle, ilişkiler hayatın her alanında bulunur. Birey, kendini ve toplumsal değerleri ilişki içerisinde tanır. İlişkilerle kültür aktarılır. Bu bilgiler ışığında, ilişkiler her anlamda büyük bir önem taşır. Doğumdan ölüme dek süren yaşamda, ilişkiler hayatın her anında vardır. Kendimizle birlikte ilişkileri de yakından tanımamızı ve keşfetmemizi sağlayan ilişki türlerinin en önemlisi de romantik ilişki türüdür. Sıklıkla adölesan dönemde başlayan romantik ilişkiler kurma eğilimi, ergenlerin kimliklerini arama ve bulma çabalarının bir yansıması olarak değerlendirilir (Duvall, 1964). Yakın ilişkiler, bireyin gelişim dönemlerinden başarılı bir şekilde geçmesine, akran ilişkilerinin sağlanması ve sürdürülebilir olmasında, evliliklerde ise mutluluğa ulaşmasında ve psikoterapötik ilişkilerde başarılı olarak sayılmasında, bütüncü ve oldukça önemli bir yere sahiptir (Erikson, 1968). Yakın ilişkiler, varoluşsal yalnızlığı ve boşluk duygusunu önemli ölçüde azalttığı için de önemlidir.

Erikson (1968), bireyin bir başkasıyla romantik bir ilişkiye başlamadan önce, sağlıklı bir şekilde tanımlanmış ve olumlu olarak bireyselleştirilmiş bir benlik kavramına sahip olma ihtiyacını önemle vurgulamıştır. Sağlıklı romantik ilişki kurmak ve yaşamak, özgüveni artırarak benlik kavramını yükseltmekte; bireyi duygusal anlamda olarak olgunlaştırarak daha sağlıklı bir kişilik gelişmesini de sağlamaktadır (Pines, 2010).

Erikson (1968)'a göre, romantik ilişkinin içerisinde bulunmak kişiliğin gelişimi için kritik bir önemi bulunmaktadır. Psikososyal gelişim kuramına göre (Erikson, 1968), birey yaşamın her döneminde çözüme kavuşturması gereken farklı çatışma durumlarıyla karşılaşır. Bireyin, genç yetişkinlik döneminde karşılaştığı çatışma ise yakınlığa karşı yalıtılmışlıktır. Genç bireylerin karşılaştıkları bu çatışmayı çözümlenip sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi için sağlıklı romantik ilişki kurmaları beklenir. Çünkü romantik ilişkiler, bireylerin yakınlık kurabilme becerilerini geliştirmesine ve sürdürmesine yardımcı olmaktadır.

2.1. Romantik İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bu bölümde, romantik ilişki doyumunu önemli ölçüde etkileyen bazı faktörler açıklanmıştır.

2.1.1. Benlik Saygısı

Düşük düzeyde benlik saygısı olan bireylerin, ilişki içerisinde partnerine bağlanma ile ilgili kaygıyı arttırıcı yönde bazı ilişkiyi zedeleyen davranışları (örneğin, çatışma durumunda yakınlığı ciddi düzeyde azaltmak ve güven zedeleyici sözlerle konuşmak ve davranmak) ortaya çıkarmaları olasıdır (Murray vd., 2002). Bununla birlikte, yüksek benlik saygısı olan bireylerin, partnerlerine güvenli bağlanmaya olanak sağlayan daha uyumlu ve sağlıklı kişilerarası davranışları gerçekleştirmeleri mümkündür. Bu doğrultuda, benlik saygısı düşük olan bireylerin, partnerlerini de kendilerini algıladıkları gibi olumsuz algılayıp partnerine de o şekilde davranırlar (Rosenberg, 1965), bu durum, karşıdaki kişiye güvenememe ve ilişkide aşırı yüksek dozda güvence arama kaygılarına sebebiyet verebilir (Murray vd., 2002). Bu şekilde kurulan ilişkiler, uzun vadede partnerin ilişkiye olan sevgi, saygısını ve bağlılığını azaltabilir (Starr ve Davila, 2008).

2.1.2. Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikleri ve romantik ilişki doyumu arasındaki bağlantıda, nevrotik kişilik özelliğinin romantik ilişki doyumu ile negatif bir bağlantısı bulunduğunu; kişilik özelliklerinden olan sorumluluk ve uyumluluğun ise romantik ilişki doyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna dair kanıtlar sunulmaktadır (Dyrenforth 2010; Solomon ve Jackson, 2014). İlişki memnuniyeti ile ilgili en tutarlı sonuç olan kişilik özelliği nevrotiklik (Dyrenforth 2010; Karney ve Bradbury 1995; Solomon ve Jackson, 2014). Örneğin, romantik ilişkiler üzerinde yapılan çalışmalar, nevrotikliği yüksek düzeyde olan bireylerin ilişkilerinde daha az sağlıklı davranış sergilediklerini ve ilişki doyumunu ciddi derecede azalttıklarını göstermektedir (Finn vd., 2013).

2.1.3. Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ, bireyin hem kendisiyle olan ilişkisini hem de başkalarıyla olan ilişkisinin doyumunu belirleyen önemli bir kavramdır. Bireyin duygularının farkında olması kadar, onları ifade edebilmesi de ilişki doyumunu etkileyen önemli bir faktördür. Duygusal zekânın düzeyi, partnerler arasında daha sağlıklı iletişim, işbirliği yapma ve çatışmaları başarılı bir şekilde çözebilme yeteneği ile ilişkilendirilmektedir (Hajihassani ve Sim, 2019). Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireyler, empati kurabilmede daha iyidir ve partnerleriyle daha fazla işbirliği içerisinde bulunurlar (Schutte vd., 1998).

Benzer düzeyde duygusal zekâ seviyelerine sahip olan heteroseksüel çiftler, duygusal zekâ düzeyleri arasında farklılık olan çiftlere göre ilişkilerinden önemli ölçüde daha fazla doyum yaşarlar (Smith vd., 2008). Bireylerin duygusal zekâ düzeyi, hem kendilerinde hem de partnerlerinde romantik ilişki doyumu ile pozitif yönde anlamlı olarak ilişkilendirilmiştir (Hajihassani ve Sim, 2019).

Campbell ve Snow (1992), duygularını adlandırmada ve ifade edebilmekte güçlük çeken, iş ve ev ilişkileri arasındaki çatışmayı yaşayan evli erkeklerin daha düşük düzeyde ilişki doyumunu bildirmişlerdir.

2.1.4. Cinsiyet ve Cinsiyet Roller

Bireysel ve toplumsal roller, romantik ilişki doyumunu belirlemede önemli rol oynar. Erkeklerin, kadın partnerlerine göre daha yüksek ve kolay ilişki doyumunu deneyimleyebilecekleri sonucuna ulaşılmıştır (Fowers, 1991). Kadınlarda ise bu durum, partnerlerinin ilgisiyle, ne kadar iletişimde olduklarıyla ve ne kadar destek verdiklerine göre romantik ilişki doyumunun değişmekte olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Karney ve Bradbury, 1995).

Toplumsal cinsiyet rolleri ise bireylerin tutum ve davranışlarını şekillendiren, kültürlere göre de değişkenlik gösteren kadın ve erkek kimlikleri üzerinden belirlenen kurallar ve beklentiler olarak karşımıza çıkar (Eagly ve Wood, 1999).

Erkeklik ve kadınlık rollerinin romantik ilişki doyumunu fazlaca etkilediği gözlemlenmiştir (Jones ve Cunningham, 1996). Erkeklik ve kadınlık arasındaki farklar, çoğunlukla sosyolojik olarak da cinsiyetler üzerine giydirilmiş olan rollerle bağlantılıdır. Çünkü, iyi iletişim kurmak, naif ve zarif olmak gibi kadınlığın belirgin özellikleri olarak atfedilirken; yer yer saldırgan olabilen, egemenlik ve baskı kurmak gibi özellikler ise erkekliğe atfedilen toplumsal roller, partnerlerin romantik ilişki doyumunu belirlemede önemli bir yer tutar (Lueken, 2005).

3. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı

Psikoloji biliminde, benlik kavramının ilk kez açıklanması, *William James'in The Principles of Psychology* (1952/1891) adlı eseriyle karşımıza çıkmaktadır. James

(1950), bu eserinde, “*bilen benlik (self as knower)*” ve “*bilinen benlik (self as known)*” kavramlarına ulaşmıştır. Benlik kavramının iki boyut olarak değerlendirilmesini, bilimin ana konusunun ise bilinen benlik üzerinden ilerlenmesi gerektiğini ileri sürmüştür. James, benliği bireyin kendine itiraf edebileceği her şeyin toplamı olarak nitelendirmiştir (Bacanlı, 1997). James (1950)’e göre bireyin kendisi benlik kavramını oluşturduğunu belirtmiştir. Bilen benliği, aktör ya da bilen kişi olarak açıklarken, bilinen benliği ise nesnel olarak bilinen şeylerin deneysel bir bütünlüğü, bir kişinin bilgisinin nesnesi şeklinde açıklamıştır. Birey, yapmakla yükümlü olduğu toplumsal rollere de uyum sağlayan çoklu bilinen benlikler yaratmaktadır (James, 1950). Bilen benlik, bilinen benliğin farkındadır ve sergilediği davranışlar hakkında yorumlamalar yapmakta ve zaman içinde bilinen benliğin ne ölçüde süreklilik gösterdiği konusunda değerlendirmeler de yapar. Benlik kavramı, psikoloji literatüründe “*kendilik*”, “*öz-değer*”, “*benlik tasarımı*”, “*öz*” gibi kavramlar olarak da kullanılır.

Yörükoğlu (1993) ise benlik kavramını, bireyin kendi özünü algılayış ve kavrayış biçimi şeklinde açıklamıştır. Benlik, bireyin çevresiyle olan etkileşiminin neticesinde oluşan bireysel duygu, değerler ve kavram sistemi olarak açıklanmıştır. Çevremizdekilerle kurduğumuz sağlıklı etkileşim ve kendimizle yaptığımız olumlu iç diyalogların sonucunda her şey sağlıklı bir şekilde ilerlediğinde, olumlu ve sağlıklı bir benlik kavramı ve düzeyi oluşmaktadır.

Benlik saygısı ise “kişinin yeterince iyi olduğu” hissi olarak tanımlayan tek bir kavram niteliğinde kavramsallaştırılmıştır (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı, bireyin nesnel yeteneklerinin ve hatta bir kişinin çevresi tarafından nasıl değerlendirildiğini kesinlikle yansıtmamakta, bireyin öz değerine ait öznel değerlendirmesinin sonucu olarak tanımlar (Rosenberg, 1965). Bu doğrultuda, benlik saygısı bireyin kendini kabul etmesi ve kendine saygı duygularının içermesidir. Coopersmith (1967), sağlıklı benlik saygısını, bireyin kendisine hata yapma izni vermesi, kendinden hoşnut olması, gerçekleşmesi muhtemel hedefleriyle, davranışlarının sorumluluğunu alabilen birey olarak ifade etmektedir. Coopersmith (1967), benlik saygısının gelişim sürecinde dört önemli faktörden bahsetmektedir. Bunlardan birincisi, bireyin yaşamında olan önemli gördüğü kişilerin varlığı ve onlardan görüp algıladığı kabul edici davranışların sıklığı, ikincisi ise kişinin yaşamı içerisinde bulunduğu pozisyonu yani statüsü, üçüncüsü ise başarıyla ulaşılmış hedeflerinin mevcut olması, sonuncusu ise bireyin başka bireylerden aldığı olumlu geri dönütleri algılama ve onlara geri tepki verebilme şeklindedir. Plummer (2011) ise benlik saygısını; bireyin kim olduğuna yönelik soruya yapıcı cevap vererek kendini tanıması, duygusal farkındalığa yüksek düzeyde sahip olması, kendinin güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp, tüm bu yönleriyle kendisini koşulsuz olarak bir bütün halinde kabul edebilmesi, gelişime ve ilerlemeye açık, karşılaşacağı problemlerle akılcı bir şekilde başa çıkabileceğine inanması ve iletişim becerilerinin güçlü olması benlik saygısının yüksekliği olarak tanımlar.

3.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

3.1.1. Aile

Bebeğin gözlerini hayata açtığı andan itibaren benlik kavramının ve benlik saygısının temeli atılır. İçinde bulunduğumuz aile, bu temelin nasıl atılacağıyla ilgili oldukça kritik bir noktadır. Tutarlı ve dengeli bir aile yapısıyla büyüyen çocuklar, olumlu ve sağlıklı benlik özellikleri oluşurken bunun tam aksine olan tutarsız bir aile yapısı, ne yazık ki olumsuz ve sağlıksız benlik özellikleri taşımakta olan çocuklar yetiştirir. Buna ek olarak, tutarlı ve demokratik bir aile yapısında yetişen çocuğun benlik saygısını pozitif yönde etkilerken tutarsız, dominant bir aile çocuğun benlik saygısını negatif, olumsuz yönde etkilemektedir. Çocuğa bakım veren ve yetiştiren insanların aralarındaki iletişimin kalitesi, çocukla aralarında kurulan iletişim, benlik

saygısını doğrudan etkiler. Bu nedenle aile unsuru, yadsınamaz şekilde etkisi büyüktür (Kayaalp ve Gündüz, 2018).

3.1.2. Eğitim ve Okul

Çocuğun yetiştiği aile ortamından sonra tanışıp ve epey uzun bir süre de içinde bulunacağı benlik ve benlik saygısını önemli ölçüde etkileyen ikinci unsur da eğitim ve okul hayatıdır. Çocuk ilk kez ailesinin dışındaki bir çevreye girecek, bunun zorluğunu ya da kolaylığını yaşayacak ve aile beklentileri dışında da toplumun ona karşı beklentileriyle de karşılaşacaktır. Çocukların benlik saygılarını önemli derecede etkileyecek ve öğrenci yaşamının dönüm noktası olan öğretmenler, bir kişinin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Çocukların davranışlarına karşı öğretmenlerinin vereceği her olumlu/olumsuz tepki, üslubu ve tutumu benlik saygısının düzeyinin ne yönde gelişim göstereceğinin önemli bir belirleyicisidir. Öğretmenleri tarafından takdir edilip, saygı gösterilen çocukların benlik saygısının yüksek olacağı gibi başarısız ve değersiz olduğu hissettirilen çocukların ise düşük benlik saygısı gözlemlenecektir (Pişkin, 2010). Bu nedenle çocuğun, eğitim ortamında karşılaştığı her bireyin yaklaşımı büyük önem arz eder.

3.1.3. Sosyoekonomik Düzey

Bireylerin sosyoekonomik düzeylerinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalar doğrultusunda görülmüştür ki; üst toplumsal sınıflardan gelen bireyler yüksek benlik saygısına sahipken, alt toplumsal sınıflardan gelen bireylerin diğer gruba nazaran daha düşük benlik saygısına sahip olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Kimter, 2008). Bireylerin, ebeveynlerinin de eğitim düzeyi ve mesleki statüleri de çocuğun benlik saygısının gelişimini etkileyen faktörlerden biri olarak karşılaşılmıştır. Ebeveynlerin eğitim düzeyinin yüksek olması, çocuklarıyla daha sağlıklı ve olumlu iletişim kurmalarını sağlarken, diğer yandan düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin geleneksel yöntemleri benimsemeleri ve baskı uygulamaları sebebiyle çocuklarının benlik saygılarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Kimter, 2008).

4. Romantik İlişki Doyumu ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Jones ve Cunningham (1996), flört döneminde olan 186 çiftten oluşan bir örnekleme, bazı değişkenleri kontrol ettikten sonra (romantik inançlar, benlik saygısı ve cinsiyet rolleri) bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularında, bağlanma stillerinin, romantik inançların, benlik saygısı ve cinsiyet rolleri kontrol edilmesinin ardından ilişki doyumunu önemli bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tackett vd., (2013), 15.000 çiftten oluşan bir örnekleme yürüttükleri çalışmada, romantik ilişkilerde utangaçlık ve ilişki doyumu arasındaki bağlantıyı ve utangaçlık ile ilişki doyumu arasında benlik saygısı düzeyinin olası aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonucunda ise cinsiyetten bağımsız olduğu, partnerlerin utangaçlık düzeylerinin ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın ikinci amacı olan, utangaçlık ve ilişki doyumu arasında benlik saygısı düzeyinin aracı rolü incelendiğinde, algılanan partner utangaçlığı ve düşük düzeydeki kaliteli ilişkiler arasında benlik saygısının aracı rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Erol ve Orth (2014), benlik saygısı düzeyinin ilişki doyumunun gelişimi üzerindeki etkilerini iki çift örnekleminde detaylı olarak incelemiştir. Örneklem 1, 12 yılda beş kez değerlendirilen 885 çiftin her iki partnerinden gelen verileri; örneklem 2 ise 15 yıl boyunca üç kez değerlendirilen 6.116 çiftin her iki ortağından gelen verileri incelenmiştir. İki çalışma arasında benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmanın sonucunda, her bir partnerin başlangıçtaki benlik saygısı düzeyinin, partnerlerin ilişki doyumunun başlangıçtaki düzeyini öngördüğü ve her bir partnerin benlik saygısı düzeyinde meydana gelen bireysel değişikliğin, partnerlerin ilişkiden aldıkları ortak doyuma da değişime neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda, partnerler arasındaki benlik saygısı düzeylerinin benzerliği, ilişki doyumlarının gelişimini etkilemediği bulgusuna da ulaşıldığı belirtilmiştir. Çalışmanın neticesinde, bir kişinin benliğinde meydana gelen benlik saygısı düzeyinin değişimi, partnerini ve mevcut ilişkisinden elde ettiği doyumu da etkilediği bilgisine ulaşılmıştır.

Yıldız ve Baytemir (2016) tarafından evli bireylerle yapılmış olan araştırmada evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısı düzeyinin aracı rolü incelenmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre; evlilik doyumu değişkeni, yaşam doyumu değişkenini ve evlilik doyumu, benlik saygısını da yordamaktadır. Sonuç olarak evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasında benlik saygısı düzeyinin önemli aracı bir rolü olduğu neticesine ulaşılmıştır.

Knee vd. (2008), romantik ilişkiye bağlı benlik saygısı düzeyinin ilişki tatmini ile olan ilişkisini incelemiş ve çalışma neticesinde ilişkiye bağlı benlik saygısı düzeyinin, bireyin partnerine ve ilişkiye olan bağlılığını göstermesine rağmen, ilişki sürecinin tatmini veya yakınlık duygusunu teşvik etmediği yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada ise Sciangula ve Morry (2009) romantik bir ilişkisi olan 191 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, flört ilişkilerinde benlik saygısı düzeyinin, algılanan saygı ve memnuniyet arasındaki ilişkileri detaylı olarak incelemişlerdir. Çalışma neticesinde, benlik saygısı düzeyi ve orta düzeyde ilişkiyle ilgili özellikler için (önemseyebilme, sevme) algılanan saygının memnuniyeti önemli ölçüde yordadığı görülmüştür. Romantik ilişkiyle ilgili orta düzeyde özellikler için yüksek benlik saygısının kendini geliştirme (self-enhancement) ile ilişkili olduğu gözlemlenirken, düşük benlik saygısının düzeyi ise kendini değersiz görme (self-deprecation) ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. En yüksek romantik ilişki doyumu, ilişki ile ilgili orta düzeyde özelliklerde idealleştirme algılanan yüksek düzey benlik saygısı olan bireylerde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5. Tartışma ve Sonuç

Literatür bilgilerinin ışığında, benlik saygısı düzeyinin bireylerin ilişki kurma, romantik ilişkiden doyum alma düzeylerini önemli ölçüde etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Romantik ilişki doyumunun en güçlü yordayıcılarından olan benlik saygısı düzeyi, hayatımızda kurduğumuz tüm ilişkilerin doyumunu da belirlemektedir. Bireyler, kendilerini ilişkide tanır. İlişkinin dinamikleri, iç dünyamıza ışık tutmamızı sağlar. İlişkide yaşanan olumlu ya da olumsuz olaylar kendimizi, kişisel ve toplumsal değer ve rollerimizi görmemizi sağlar. Benlik saygısı düzeyini belirleyen en önemli faktörlerden olan aile yapısı, eğitim ve okul hayatı ile sosyoekonomik düzey, benlik saygısının gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir. Bireyin, hayata gözlerini açtığı an itibarıyla karşılaştığı kişilerin tutumu, üslubu ve rolleri, benlik saygısının temelini oluşturur. Bireyin, hayatı boyunca hem kendisiyle hem de etrafıyla kuracağı ilişki bu faktörlerin etkisi altındadır. Bebeklik döneminde atılan bu temeller, bireyin çabasıyla geliştirilebilir. Her bireyin hayatında önemli bir yere sahip olan romantik ilişki kurma ihtiyacının kalitesi, bebeklikte attığımız benlik saygısının temeliyle yakından ilişkilidir ve bu konuya ayrıca önem verilmesi gerekmektedir.

Kaynakça

- Bacanlı, H. (1997). *Sosyal ilişkilerde benlik: kendini ayarlamanın psikolojisi* (2. baskı). Milli Eğitim Bakanlığı.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1). <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Campbell, J. L. ve Snow, B. M. (1992). Gender role conflict and family environment as predictors of men's marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.1037/0893-3200.6.1.84>
- Connolly, J. A. ve Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research on Adolescence*, 4(3). https://doi.org/10.1207/s15327795jra0403_3
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman and Company.
- Duvall, E. M. (1964). Adolescent love as a reflection of teen-agers' search for identity. *Journal of Marriage and the Family*, 26(2). <https://doi.org/10.2307/349738>
- Dyrenforth, P. S., Kashy, D. A., Donnellan, M. B. ve Lucas, R. E. (2010). Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: the relative importance of actor, partner, and similarity effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(4). <https://doi.org/10.1037/a0020385>
- Eagly, A. H. ve Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior: evolved dispositions versus social roles. *American Psychologist*, 54(6). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.6.408>
- Erdem, M. (2019). *Yetişkin kadın bireylerde toplumsal cinsiyet rolleri ile benlik saygısının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. W.W. Norton & Co.
- Erol, R. Yasemin ve Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: two longitudinal studies. *Developmental psychology*, 50(9). <https://doi.org/10.1037/a0037370>
- Finn, C., Mitte, K. ve Neyer, F. J. (2013). The relationship-specific interpretation bias mediates the link between neuroticism and satisfaction in couples. *European Journal of Personality*, 27(2). <https://doi.org/10.1002/per.1862>
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: a multivariate study of gender and marital satisfaction. *sex roles*, 24(3-4). <https://doi.org/10.1007/BF00288892>
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current directions in psychological science*, 11(5). <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00195>
- Hacıoğlu, A. Ş. G. (2019). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun ilişki inançları, beden ve kendilik algısı ile kişilerarası yetkinlik değişkenlerine göre incelenmesi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Hajihasani, M. ve Sim, T. (2019). Marital satisfaction among girls with early marriage in Iran: emotional intelligence and religious orientation. *International journal of*

- İnanç, N. (1997). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- James, W. (1950). *The Principles of Psychology* (1. baskı). Dover Publications.
- Jones, J. T. ve Cunningham, J. D. (1996). Attachment styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples. *Personal relationships*, 3(4). <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00123.x>
- Kapadia, S. ve Gala, J. (2015). Gender across cultures: sex and socialization in childhood. *The Oxford handbook of human development and culture: an interdisciplinary perspective*.
- Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: a review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1). <https://doi.org/10.1037//0033-2909.118.1.3>
- Kayaalp, İ. ve Gündüz, B. (2018). Ergenlerin anne baba tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 514-536.
- Kımtar, N. (2008). *Benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Doktora Tezi).
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L. ve Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.608>
- Lueken, M. (2005). The prediction of relationship satisfaction: an analysis of partner and self perceptions. *Journal of Chemical Information and Modeling* (Sayı 9).
- Murray, S. L., Rose, P., Bellavia, G. M., Holmes, J. G. ve Kusche, A. G. (2002). When rejection stings: how self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *Journal of personality and social psychology*, 83(3). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.556>
- Onat, G., Dinç, H., Günaydın, S. ve Uğurlu, F. (2015). Çocukluk döneminde yaşanan ihmal veya istismarın benlik saygısına etkisinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1). <https://doi.org/10.17681/hsp.61140>
- Öz, Prof. Dr. F. ve Yılmaz, Uz. Hem. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3).
- Özkan, A. M. ve Selvi, H. (2022). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının ve ilgili değişkenlerin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 12(3). <https://doi.org/10.31020/mutftd.1120239>
- Pines, A. M. (2010). *Âşık olmak: sevdiğilerimizi neye göre seçeriz?* (1. baskı). İletişim Yayıncılık.
- Pişkin, M. (2010). Examination of peer bullying among primary and middle school children in Ankara. *Eğitim ve Bilim*, 35(156).
- Plummer, D. (2011). *Benlik saygısı çocuklarda nasıl geliştirilir*. E. Aksay (Ed.). Sistem Yayıncılık.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. ve Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *personality and individual differences*, 25(2). [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Sciangula, A. ve Morry, M. M. (2009). self-esteem and perceived regard: how i see myself affects my relationship satisfaction. *Journal of Social Psychology*, 149(2). <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.143-158>
- Seki, T. (2020). *Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: bir meta-analiz çalışması*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Doktora Tezi).
- Smith, L., Heaven, P. C. L. ve Ciarrochi, J. (2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. *personality and individual differences*, 44(6). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.024>
- Solomon, B. C. ve Jackson, J. J. (2014). Why do personality traits predict divorce? multiple pathways through satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(6). <https://doi.org/10.1037/a0036190>
- Starr, L. R. ve Davila, J. (2008). excessive reassurance seeking, depression and interpersonal rejection: a meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(4). <https://doi.org/10.1037/a0013866>
- Tackett, S. L., Nelson, L. J. ve Busby, D. M. (2013). shyness and relationship satisfaction: evaluating the associations Between Shyness, self-esteem, and relationship satisfaction in couples. *American Journal of Family Therapy*, 41(1). <https://doi.org/10.1080/01926187.2011.641864>
- Teti, D. M., Sakin, J. W., Kucera, E., Corns, K. M. ve Eiden, R. Das. (1996). And baby makes four: predictors of attachment security among preschool-age firstborns during the transition to siblinghood. *Child Development*, 67(2). <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01752.x>
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). A mediation role of self-esteem in the relationship between marital satisfaction and life satisfaction in married individuals. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).
- Yörükoğlu, A. (1993). *Gençlik çağı/ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar* (C 8). Özgür Yayınları.