

İLİŐKI DOYUMUNDA KENDİLİK ALGISI VE KENDİNİ SUSTURMA ÜZERİNE BİR DERLEME¹

Murathan Bekir KİRAZ²
Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ONNAR³

ÖZET

İnsanın iyilik halinin en önemli belirleyicilerinden biri, başkalarıyla olan ilişkileridir. İlişki doyumunu, ilişkiler hakkındaki olumlu duyguların ve insanların karşılıklı çekiciliğinin bir derecesidir ve kişinin ilişkisinin öznel, kendilik algısına dönük bir değerlendirmesini içerir. Diğer bir kavram olan kendilik algısı, iki görüş üzerinden tanımlanmaktadır: Birinci görüŐe göre, gerçeğe dair toplumsal paylaşımların, davranıŐların ve deneyimlerin bileŐkesidir. İkinci görüş ise, kendilik algısının, çarpıtılmış ve her zaman ötekilerin algılarının savunduklarından daha pozitif olduğunu öne sürmektedir. Kişilerin yakın ilişkilerinde kendilerine ait duygularını ve düşüncelerini dile getirmeyi engellemeleri ise kendini susturma olarak tarif edilmektedir. Yapılan araŐtırmalarda kendilik algısı ile ilişki doyumunu ve kendini susturma arasında ilişkiler olduğu görülmüştür. Kendilik algısı olumsuz olan bireylerin daha fazla kendini susturma davranıŐında buldukları ve ilişki doyumlarının düşük olduğu gözlenmiŐtir. Bu çalıŐmanın amacı, literatür taraması yöntemi üzerinden ilişki tatmini ile kendilik algısı ve kendini susturma arasındaki ilişkileri incelemektir. Sonuç olarak olumsuz kendilik algısı ile ilişki doyumunu ve kendini susturma eğilimi ile ilişki doyumunu arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıŐtır.

Anahtar Kelimeler: İlişki Doyumu, Kendilik Algısı, Kendini Susturma

¹ Bu çalışma Arel Üniversitesi Öğretim Üyesi Dr. Nilgün ONNAR danıŐmanlıęında yürütölen ve Murathan Bekir KİRAZ tarafından hazırlanan “Kendilik Algısının İlişki Doyumunu Üzerindeki Etkisinde YetiŐkin Bağlanma Stilleri Ve Kendini Susturmanın Aracı Rolü” baŐlıklı doktora tezinden üretilmiŐtir.

² Arel Ün., ORCID ID: 0009-0009-8708-9717, murathankiraz@gmail.com

³ Arel Ün., ORCID ID: 0000-0003-3861-801X, nilgunonnar@arel.edu.tr

Araştırma Makalesi/Research Article, GeliŐ Tarihi/Received: 13/02/2024–Kabul Tarihi/Accepted: 08/04/2024

A REVIEW OF SELF PERCEPTION AND SILENCING SELF IN RELATIONSHIP SATISFACTION

Murathan Bekir KİRAZ
Assist. Prof. Dr. Nilgün ONNAR

ABSTRACT

One of the most important determinants of a person's well-being is their relationships with others. Relationship satisfaction is a degree of positive feelings about relationships and mutual attraction of people and involves a subjective, self-perceived evaluation of one's relationship. Another concept, self-perception, is defined through two views: According to the first view, it is the combination of social shares, behaviors and experiences regarding reality. The second view suggests that self-perception is distorted and always more positive than the perceptions of others suggest. Preventing people from expressing their own feelings and thoughts in close relationships is described as self-silencing. Studies have shown that there are relationships between self-perception, relationship satisfaction and self-silencing. It has been observed that individuals with a negative self-perception engage in more self-silencing behavior and have low relationship satisfaction. The purpose of this study is to examine the relationships between relationship satisfaction, self-perception and self-silencing by conducting a literature review. As a result, it was revealed that there was a negative relationship between negative self-perception and relationship satisfaction, and between self-silencing tendency and relationship satisfaction.

Keywords: Relationship Satisfaction, Self-perception, Self-silencing

GİRİŞ

Romantik ilişki, genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde kurulan en önemli bağ olarak kabul edilmektedir ve birçok çift için bu türden bir yakınlık, sosyal destek ve arkadaşlığın temelini oluşturmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bireyler arasında anlayış, etkileşim ve duygusal bağa dayanan yakın ilişkiler, bir çiftin birlikte yaşadıkları deneyimleri zincirleme şekilde birleştirerek sonsuzlaştırma fırsatı sunmaktadır (Gottman, 1994; Sternberg, 1986). Ancak romantik ilişkilerin çiftlerin belirtilen gereksinimlerini karşılayıp karşılayamama durumu (yakınlık, sosyal destek ve arkadaşlık) ilişkilerden alınan doyuma bağlıdır. İlişki doyumu ile ilgili literatürde farklı tanımlamalar yapılmıştır. Hendrick (1988), söz konusu kavramı, bireyin evlilik veya evliliğe benzeyen romantik ilişkilerine dönük duygusal ve bilişsel yaklaşımlarının ölçülmesi şeklinde tanımlamıştır. İlişki doyumunun artmasının, kişinin ilişkiye dönük sorunlarının azalmasına ve ruh sağlığının desteklenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Özdemir ve Sağkal, 2021). İlişkide doyum, bireyin duygusal ilişkisiyle alakalı bütüncül değerlendirmesi anlamını taşımaktadır. Bu kapsamda, farklı seviyeler arasında değişkenlik gösteren tek doğrultulu bir yapılanmasının olduğu kabul edilmektedir (Mattson, vd., 2013).

Duygusal ilişkilerdeki başarı ve sürdürülebilirlik, eşlerin birbirleriyle ilişkide olmaktan aldıkları doyumun derecesiyle doğrudan alakalıdır. Hawkins'e göre romantik ilişkide doyum, kişinin ilişkiye dair mutluluğu, memnuniyeti ve tatmin olmasıyla bağlantılı duyguları hakkında özgün bir değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Hawkins, 1968).

Thibaut ve Kelley tarafından geliştirilen Etkileşimsel Kuram'a göre, ilişki doyumu, duygusal bağ kurmuş bireylerin ilişkilerini karşılaştırmalı bir şekilde değerlendirmeleriyle tanımlanır. Bu kurama göre, karşılaştırmaya dayalı doyum düzeyinin belirlenmesi, duygusal ilişki değerlendirmeye alındığında faydalanılan bir ölçüttür. Bu ölçüt, ilişkinin hangi oranlarda doyum sağladığını ölçmeyi olanaklı hale getirir (Thibaut ve Kelley, 1959).

Etkileşimsel yaklaşım kapsamında, kişiler, ilişkinin hangi oranda doyumu sağladığını tespit ederken 'karşılaştırmalı düzeyler' ve 'alternatiflere dayalı karşılaştırmalı düzeyler' olarak tanımlanan özgün ölçüleme yöntemlerinden yararlanırlar. Karşılaştırmalı düzey, bireylerin tüm duygusal ilişkilerinde son güne değin yaşadıkları deneyimlerin ortalamasını ifade etmektedir. Bu ortalama, doyumdan doyumsuzluğa geçişteki sıfır noktası şeklinde düşünülüp değerlendirmeyi sağlar. Bir ilişkiden algılanan sonuçlar, bireysel bir süreci oluşturur ve kişinin ilişkiyi nasıl değerlendirdiğiyle ilgilidir. İlişkiden hissedilen memnuniyeti ve çekimi temsil eden göreceli bir sıfır noktası vardır. Eğer sonuçlar, bu sıfır noktasının altındaysa, kişi ilişkisinden memnun olmayabilir ve doyumsuzluk deneyimleyebilir (Hovardaoğlu ve Binici, 1996).

İlişki doyumunu etkileyen önemli etmenlerden biri kendilik algısıdır (Yiğit ve Çelik, 2019). Bireyin ötekilerden gelen bildirimlerin yanında, kendi deneyimlerini yorumlamasıyla şekillenen, özüne dönük perspektif, kendiliği meydana getirir. Benlik saygısını da içeren kendiliğin, çevresel etkiler karşısında, bireyin tepkileriyle sağlanıp devam ettirilen, düzenli ve edinilmiş tepkisel bir biçim olduğu düşünülmektedir. Davranışsal yaklaşımdan yola çıkılarak yapılan bir modellemeye göre, kendilik yapısı okul, toplum, aile, yetkinlik, fizik ve duyu bileşenlerinden meydana gelmektedir. Bu model, birbirlerine dönük etkileşimleri olan söz konusu yapısal bileşenlerin, içeriklerinde bütüncül bir kendilik algısına yer verdiklerini ortaya koymaktadır. Böylece kendilik algısı, teori bazında yukarıda adı geçen bileşenlerin sentezinde somutlaşmaktadır (Şahin vd., 2009).

İlişki doyumunu etkileyen bir diğer kavram kendini susturmadır (Uebelacker, vd., 2003). Jack'in (1991), "bireylerin yakın ilişkilerinde kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmeyi engellemeleri" şeklinde tanımladığı "Kendini Susturma"nın ana dayanak noktasını, klinik ortamda araştırmalara katılan, depresyon tanısı almış kadın hastaların deneyimleri oluşturmaktadır. Bu kavramın çıkış noktası olan deneyimler, araştırmaya katılan kadın bireylerin, yaşadıkları ilişkilerinde, ötekilerin talep, gereksinim ve beklentilerini kendilerinininkinin önüne almalarını, bulgusal anlamda gözler önüne sermektedir (Jack, 1991).

Kendini susturma, kadınlara dönük çalışmalarda ve çeşitli disiplinler kapsamında yoğun şekilde karşı karşıya kalınan bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Öte yandan birçok araştırmada da, erkekler genellikle kadınlara göre daha sessiz görünmektedir (Smolak, 2010).

Yaygın olarak psikolojik veya fiziksel açıdan güvene dayalı bir duygulanım sağlanması, her hangi bir ilişkinin sürdürülmesi ve çatışmanın, kaçınma yoluyla önlenmesi amacına yönelik olan kendini susturmanın, kişisel bir nitelikten çok ilişkiye dönük bir süreç olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmaların sonuçlarından yola çıkılarak kendini susturmanın yakın duygusal ilişkilere özgü olduğu bulgulanmıştır (Kaya ve Çok, 2021)

İLİŞKİ DOYUMU VE KENDİLİK ALGISI

Sternberg (1986), duygusal ilişkilerin, eşlerin bir araya gelmesiyle kurulduğunu ve çoğunlukla bireylerin bağımsız tercih ve kararlarıyla anlam kazandığını ifade eder. Baker ve arkadaşlarına (2009) göre ise romantik ilişki, karşılıklı tutku, bağlılık ve yakınlığa dayanan bir birliktelik tasarımıdır. Kişilerin romantizm temelinde kurulan ilişkilerinin, sürekliliği ve gelişimi içermesi de önemli ve gereklidir. Romantik ilişkilerin odak noktasını bağlılığın oluşturduğunu savunan çağdaş perspektife göre, eşler bir ilişkiye devam edip etmeme yönündeki kararlarını, ilişkiye dair bağlılıklarının düzeyinden yola çıkarak alırlar. Söz konusu bağlılığın derecesi, ilişkinin içeriğindeki doyumun düzeyiyle bağlantılıdır.

Alan yazına bakıldığında, ilişki doyumunu etkileyen kavramlardan birinin kendilik algısı olduğu görülmektedir (Yiğit ve Çelik, 2019). Kendilik algısı, filozofların, sosyologların ve psikologların birçok farklı perspektiften yola çıkarak inceledikleri bir konudur. Günümüz psikologlarına göre, bu konudaki yaklaşımlar içinde ağır basan bir çift görüş mevcuttur: Birinci görüş, kendilik algısını, bireyin davranış ve deneyimlerinin yansımaları ile gerçeğe dair toplumsal paylaşımların ve ötekilerin nasıl algılandığının bileşkesi şeklinde tanımlamaktadır. İkinci görüş ise, kendilik algısının, çarpıtılmış ve her zaman ötekilerin savunduklarından daha pozitif olduğunu öne sürmektedir (Jones, 1990).

Kendiliğe dönük algı, kişinin kendisiyle ilgili inançlarıdır. Başka bir tabirle “ben kimim” sorusunun kendisi tarafından verilen yanıtıdır (Taylor, Peplau ve Sears, 2006). Simmons ve arkadaşları (1973) kendilik kavramının, “kendiliğe dönük imaj”, “kendilikte bilinç”, “kendiliğe saygı” ve “algılanan kendilik” şeklinde dört boyuttan meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Diğer bir tanım kapsamında, bireyin çevresinin etkilerine karşılık geliştirdiği davranışlar ve tepkiler neticesinde oluşan, kendiliğe dönük saygıyı da içeren bir yapıdır. Düzenlenmiş ve öğrenilmiş tepkisel biçim şeklinde de tanımlanır (Crain, Bracken ve Bruce, 1994). Sosyal bağlam içinde oluşan, duygu, düşünce ve davranışları anlamada işlev gören, geçmiş yaşantılardan etkilenen bilişsel bir yapı olarak da tanımlanmaktadır (Bem ve McConnell, 1970; Markus, Moreland ve Smith, 1985). Kwan ve arkadaşları (2004), kendilikle ilgili algının bireylerarası bir süreçte gelişme gösterdiğini öne sürerek, kişinin hem kendisi hem de diğerleri tarafından nasıl algılandığının birlikte incelenmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Kendiliğe dönük algıyla alakalı tanımlar gözden geçirildiğinde benliğe duyulan saygının söz konusu yapıda önemli bir kavramı oluşturduğu dikkat çekmektedir. Benlik saygısı, kişinin kendisini genel olarak ne kadar pozitif olarak değerlendirdiğini ifade etmektedir (Baumeister ve vd., 2003).

Dünyaya geldiği andan başlayarak, insanın ötekilerle yakın ilişkiye girme gereksinimi duyması kaçınılmaz bir gerçekliktir. Doğumun hemen sonrasında, insan yavrusunun ilişkiye duyduğu bağımlılık, öncelikle ve yoğunlukla fizyolojiye dönük gereksinimlerinin karşılanmasına dayanmaktadır. Zaman geçtikçe, ihtiyaçların rasyonel eksenini, fizyolojiden psikoloji ve sosyolojiye kayar. İnsan, içinde bulunduğu ilişki denklemleri sayesinde, fiziksel, duygulanımsal gereksinimlerini karşılayabilir. Bu örüntü kapsamında, bireyin kişiliğinin, biçimlenmesi de devam eder ve günü geldiğinde, gereklilikler tamamlanmışsa, kişinin olgunlaştığı düşünülebilir (Ercan, Hacıoğlu, 2021).

Alan araştırmaları yapan bilimciler, insanın, hayatında yer alan ve önemseydiği kişilerle paylaştığı yaşantılarından oluşan bireylerarası dönemlerinin, yani ilişkilerinin, bireyin kendiliğine dönük algısını, kendiyi alakalı değerlemelerini ve kişiliğinin gelişmesini etkilediğinden söz etmektedir (Hopkins ve Klein, 1993).

Alan yazın incelendiğinde kendilik algısının da ilişki doyumunu etkilediği tespit edilmiştir (Şahin, vd., 2012, Hacıoğlu, 2019). Yapılan birçok çalışmada, kendilik algısı ile birlikte kişilerarası ilişki tarzlarının, kişilerarası ilişki doyumu veya memnuniyeti etkilediği ortaya konmuş ve bunların bazı patolojilerle ilişkileri vurgulanmıştır (Şahin, vd., 2012; Şahin, vd., 2011). Başka bir çalışmada ise kendilik algısı ile ilişki doyumunun arasında zayıf bir ilişki kurduğu görülmüştür. Bundan ötürü, kendilik algısının, direkt olarak ilişkide doyumu yordaması yerine, şemalarla (özellikle kopukluk şema alanı) ilişkide doyumun aracılığını üstlenebileceği tahmin edilmektedir (Yiğit ve Çelik, 2019). Sciangula ve Morry'nin (2009) araştırmasında ise, benlik saygısının ilişki doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Cramer'in (2003) çalışmasında da, benlik saygısının, romantik ilişkiden duyulan memnuniyetle anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

İLİŞKİ DOYUMU VE KENDİNİ SUSTURMA

Hendrick'e (1998) göre, ilişkide doyum, kişinin paydaşı olduğu ilişkiyle alakalı duygusal, düşünsel veya davranışsal yaklaşımları üzerinden tanımlanır. Doyum, aynı zamanda sadakat, kendini açmaya yani kendini susturmamaya dönük tavır ve ilişkiye yatırımla bağlantılı bir haldir. Kişiler ilişkilerini özgün ölçütler kapsamında değerlemeye alırlar ve netice, pozitifse, bireyin ilişkide doyuma ulaştığının göstergesidir. Kişi, değerlendirme sonucunda negatif bir noktaya varırsa, diğer bir tanımlamayla ilişkideki "kötü" yanlar, "iyi" yanlara üstünlük sağlıyorsa; doyuma ulaşmamış olmaktadır.

Kendini susturma daha çok kadınların yakın ilişkilerinde başkalarının istek, beklenti ve ihtiyaçlarını kendininkinin önünde tutmasını ve kendi istekleri karşısında sessiz kalmalarını ifade etmektedir (Kaya ve Çok, 2021).

Harper ve Welsh'in (2007) araştırmalarında, duygusal ilişkiler çerçevesinde kişinin arzu ve fikirlerini özgürce dile getirebilmesinin, mutlu olma, yaşamsal doyum, fizyolojik sağlık, özüne güvenme ve psikolojik iyi olma türünden kavramlarla alakalı bulunduğu tespit edilmiştir. Bir çalışmada, cinsiyete göre yapılan analizler sonucunda, ergen kızlarda kendini susturma ve ilişki doyumunu arasında anlamlı negatif bir ilişki bulgulanmıştır. Kendini susturma, iletişim kalıpları, ilişkisel ve bireysel işlevsellik kalitesi de dahil olmak üzere ergenlerin romantik ilişkilerinin birçok yönü ile ilgilidir.

Uebelacker'in (2003) ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada, kendini susturmanın ve ilişkide doyumun birbirleriyle olan etkileşimlerinde, evlilikte doyumsuzluğu ve özellikle de kadınlarda görülen depresif durumları yordayıcı oldukları öne sürölmüştür. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, kadınlarda kendini susturma davranışlarının, evlilikte doyumsuzlukla depresyon semptomları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı görölmüştür. Ayrıca, kadınların ilişkilerinde talepkâr roller üstlenmeleri nedeniyle depresyon semptomlarının kadınlarla ilişkili olduğu bulgusu da daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Condylis'e (2012) göre kendini susturma, bireylerde benlik kaybına yol açmaktadır. Özellikle erkeklerle kadınlar karşılaştırıldığında, kadınların benlik kaybı oranı, kendini susturma sebebiyle daha yüksek düzeyde olmakta ve bu durum, depresyonla sonuçlanabilmektedir.

KENDİLİK ALGISI VE KENDİNİ SUSTURMA

Kendini susturmanın kimlik gelişimiyle ilişkisine bakıldığında, negatif yönde etkili olduğu görölmektedir. Kendiliklerini susturmaya yönelen kişiler, kim olduklarıyla ilgili etkin araştırma yapamadıklarından ve kimliklerini edilgin bir tarzda yapılandırmayı tercih ettiklerinden başarılı denemeyecek bir kimlik yapısı oluştururlar (Kaya ve Çok, 2021).

Kültürlerarası psikolojide sıkça incelenen bir kavram olan "ilişkisel benlik" yapısı, genellikle diğer kişilerin isteklerine ve beklentilerine uyum sağlama ve bu ilişkilere bağlılık sürdürme durumunu ifade eder. Özellikle geleneksel toplumlarda, bu benlik yapısı, sıkça karşımıza çıkar ve temel olarak, ilişkilere uyum sağlayarak bu ilişkilerin bir parçası olma gerekliliğini vurgular. (Kağıtçıbaşı 2010).

İlişkisel benlik yapısının yaygın olduğu kültürlerde, ergenlik dönemi, genellikle bireylerin ebeveynlerinden ayrışma ve bağımsızlaşma süreçlerini yaşayamadıkları bir süreç olarak nitelendirilebilir. Sonraki yaşam dönemlerinde bu bireyler, farklı ilişkilerinde bazı sorunlar yaşarlar. Buna rağmen, ergenlik döneminde edindikleri, olumsuz deneyimler nedeniyle ilişkilerini sonlandıramazlar. Topluluk değerlerine büyük önem verirler ve başkalarını mutlu etme çabası içinde olurlar (Hasanoğlu, 2013). Söz konusu süreçte, kişisel ihtiyaçlar ve görüşler sıklıkla bastırılır (Kurtiş, 2010). Bireyin kendini tam anlamıyla ifade edebilmesi, kendisini ifade edebildiği bir kültür içinde yer aldığında mümkün olur (Jack ve Ali, 2010).

Kadınlar, özellikle romantik ilişkilerinde, genellikle kendi istek ve ihtiyaçlarını geri plana atarak, partnerlerinin isteklerine, beklentilerine ve gereksinimlerine öncelik verme eğilimindedir. Bu davranış biçimi, kendi isteklerini sessizce bastırmaları anlamına gelir. Bu tavrın temelinde, çatışmadan kaçınma, ilişkiyi sürdürme çabası ve karşılıklı güven oluşturma hedefleri yatar. Ancak, kendi seslerini susturan ve partnerlerinin seslerini öne çıkaran kadınlar, ilişkilerinde kendilerini kurban gibi hissedebilirler. Bu durum, dışsallaştırılmış ve bölünmüş bir benlik algısına yol açabilir (Kaya ve Çok, 2021). "Susturma", özellikle kadın çalışmaları alanında önemli bir kavramdır (Kurtiş, 2010). Ancak, cinsiyet ve kendini susturma üzerine yapılan araştırmalar, karmaşık ve bazen anlaşılması zor olabilir. Örneğin, birçok araştırma da, erkeklerin genellikle kadınlara göre daha sessiz göründüklerini göstermektedir (Smolak, 2010). Grup düzeyinde sessizlik ise genellikle, grup normlarına uymaya eğilimli olan ve kararlarını bu normlar doğrultusunda şekillendiren bireylerin olduğu ortamlarda sıkça gözlemlenir (Le Bon, 2009).

Gilligan'a (2017) göre, kadınlar ifade edici özelliklerini ergenlik döneminde kısıtlamaya başlarlar. Bu süreçte, kadınlar yaşamın gerçek deneyimlerinden uzaklaşabilirler. Bu uzaklaşma, "ideal kadın" imajını ve toplumsal cinsiyet rollerini içeren bir benlik yapısının oluşturulmasına yol açar. Ancak, feminizmin yükselişiyle birlikte, benlik ve kimlik oluşum sürecinde, kadınların kimliklerinin daha az ipotek altına alındığı da bilinir (Marcia, 1996).

Bir çalışmada, düşük ve yüksek düzeyde depresyon tanısı almış iki kadın grubuna Jack'in (1991) Kendini Susturma Ölçeği (KSÖ) uygulanmıştır. Depresyonu yüksek olan kadınların KSÖ'de, Dışsallaştırılmış Kendilik Algısı ve Kendini Susturma alt boyutları başta olmak üzere yüksek puan aldıkları görülmüştür (Tan ve Carfagnini, 2008).

Page ve arkadaşları (1996) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise erkek ve kadın katılımcılara Kendini Susturma Ölçeği (KSÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Çok Boyutlu Benlik Saygısı Envanteri (ÇBBSE) uygulanmıştır. Bu çalışmada amaçlar, KSÖ'deki cinsiyet farklılıklarını; kendini susturma, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek olarak belirlenmiştir. Hipotezlerin aksine, erkeklerin KSÖ'deki puanları, kadınların puanlarından anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca tüm katılımcılar kapsamında, benlik saygısının düşük olduğu durumlarda, kendini susturma ile depresyon arasında zayıf ama belirgin şekilde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Başka bir araştırmada, kendini susturma ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, kendini susturma ile depresyon, kaygı ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kendini susturma ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkide benlik saygısı aracılık rolü oynamıştır. Sonuç itibarıyla, kendini susturmanın, depresyon, anksiyete ve stres üzerinde hem doğrudan hem de benlik saygısı aracılığıyla dolaylı etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, kişilerin kendilik algılarının pozitif olması, benliklerine duydukları saygının yüksek olduğu sonucunu da doğrular (Demir-Kaya ve Kaya, 2023).

SONUÇ

Kendilik kavramı ve olgusu, global kültürde olduğu gibi ülkemizde de bireyin varoluşunun derinliklerine uzanmaktadır. Kendilik kavramı psikoloji biliminde de adeta tüm konu ve kavramların temelini ve özünü oluşturan bir öneme sahiptir.

İnsan, ruhsal açıdan, bir metaforla tarif edilecek olursa; merkeze doğru derinleşen ve ardı ardına açılan pek çok kapının yer aldığı ve bu kapıların birbirine bağlı olduğu odalardan müteşekkil uçsuz bucaksız bir yapı ile karşılaşılır. İnsana, sosyal yönü itibariyle bakıldığında da, benzer şekilde, dıştan içe ve içten dışa bir akış, iletişim ve ilişkiler yumağı söz konusudur.

Tüm bu bağlantılar, psikoloji bilimi içinde değerlendirildiğinde, ilişki ve kendilik algısı kavramlarının ne kadar iç içe geçmiş ve karmaşık bir yapıda olduğu görülebilir. Aynı çerçevede, ilişkiyi sürdürme amacıyla kendini susturmanın çoğu zaman nasıl devreye girdiği de tespit edilebilir.

Sonuç olarak, yapılan literatür taramasına bakıldığında, bu derleme çalışması çerçevesinde elde edilebilecek bulgu şu şekildedir: Olumsuz kendilik algısı, ilişki doyumu ile negatif yönlü bir ilişki içindedir. Bunun yanı sıra, kendini susturma eğilimiyle ilişki doyumu arasında da negatif doğrultuda bir ilişki bulunmaktadır.

Gelecekteki çalışmalar için, yukarıdaki sonuçlardan çıkarılabilecek öneri, bu çalışma kapsamında incelenen kendilik algısı, ilişki doyumu ve kendini susturma kavramlarının, çok değişkenli yapısal model versiyonları aracılığıyla bağlanma stilleri ile ilişkilerinin de daha ayrıntılı bir şekilde araştırılmasıdır.

KAYNAKÇA

- Baker, L. R., McNulty, J. K., & VanderDrift, L. E. (2017). Expectations For Future Relationship Satisfaction: Unique Sources And Critical Implications For Commitment. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(5), 700-721. doi: 10.1037/xge0000299.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., & et al. (2003). Does High SelfEsteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychol Sci in The Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bem, D. J. ve McConnell, H. K. (1970). Testing the self-perception explanation of dissonance phenomena. *Journal of Personality and Social Psychology*, 14(1), 23-31.
- Bryant, C. M., & Conger, R. D. (2002). An intergenerational model of romantic relationship development. In A. L. Vangelisti, H. T. Reis, & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationships* (pp. 57–82). New York, NY: Cambridge University Press.
- Condylis, L. (2012). *Self-silencing, Submissiveness and Loss of Self in Women: Gender Differences in Depression*. Doctoral Dissertation. Alliant International University, San Francisco.
- Crain, M., Bracken R., & Bruce, A. (1994). “Age, Race, and Gender Differences in Child and Adolescent Self-Concept: Evidence from A Behavioral Acquisition, Context-Dependent Model”. *School Psychology Review*, 23(3), 496-511.

- Cramer, D. (2003). Acceptance and Need for Approval as Moderators of Self-Esteem and Satisfaction With a Romantic Relationship or Closest Friendship. *The Journal of Psychology*, 137(5), 495–505. doi:10.1080/00223980309600631.
- Demir-Kaya, M. & Kaya, F. (2023). The Relationship Between Self-Silencing and General Distress: Does Self-Esteem Play a Mediating Role?. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 5(2): 95-104.
- Ercan, E. U. & Hacıoğlu, G. A. Ş. (2021). Beliren Yetişkinlerin İlişki Doyumlarının İlişki İnançları, Beden Ve Kendilik Algısı İle Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerine Göre Yordanması. *Turkish Studies - Education*, 16(2), 781- 794. <https://dx.doi.org/10.47423/TurkishStudies.48302>.
- Fincham, Frank D., Julie Hall, and Steven R.H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, c. 55 s. 4: 415-427.
- Gilligan C (2017) Kadının farklı sesi (Çeviri D Dinçer, F Arısan, M Elma). İstanbul, Pinhan Yayıncılık.
- Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* New York: Psychology Press.
- Hacıoğlu, A. Ş. G. (2019). Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumunun İlişki İnançları, Beden Ve Kendilik Algısı İle Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerine Göre İncelenmesi. T.C. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Harper, M.S., Welsh D.P. (2007). *Keeping Quiet: Self-Silencing And Its Association With Relational And Individual Functioning Among Adolescent Romantic Couples*. University of Tennessee.
- Hawkins, James L. (1968). Associations Between Companionship, Hostility And Marital Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*.
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure Of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98.
- Hisli Şahin, N., Durak Batıgün, A. ve Alkan Pazvantoğlu, E. (2012). Cinsel işlevlerdeki sorunlarda kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfkenin rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 18-25.
- Hopkins, H. R. ve Klein, H. A. (1993). Multidimensional Self-perception: Linkages to Parental Nurture. *The Journal of Genetic Psychology*, 154(4), 465-473.
- Hovardaoğlu, S. ve Azizoğlu, S. B. (1996). Evlilik İçin Karşılaştırma Düzeyi Ölçeğinin (EKDÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (38), 66-76.
- Jack, C. ve Ali A. (2010). *Silencing the self across cultures*. New York, NY: Oxford University Press.
- Jack C. (1991) *Silencing the Self: Women and Depression*. Cambridge, Harvard University Press.
- Jones, E. E. (1990). *Interpersonal Perception*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Kaya M. D., Çok, F. (2021). Genç Kadınlarda Kendini Susturma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 13(3):428-440 doi: 10.18863/pgy.79824.
- Kurtiş, T. (2010). Self-silencing and well -being among turkish women. Doktora Tezi. Koç Üniversitesi, İstanbul.
- Kwan, V. S. Y., Kenny, D. A., John, O. P., Bond, M. H. ve Robins, R. W. (2004). Reconceptualizing individual differences in self-enhancement bias: An interpersonal approach. *Psychological Review*, 111(1), 94-110.
- Le Bon, G. (2009). *Kitleler psikolojisi*. (Çev. Y. Ender). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Marcia, J. (1996). The importance of conflict for adolescent and lifespan development. In L. Verhofstadt-Dene`ve Conflict and Development in Adolescence. (Eds I Kienhorst, C Braet): 13-19. Leiden, DSWO Press.

- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K., Fincham, F. D. (2013). The Positive And Negative Semantic Dimensions Of Relationship Satisfaction. *Personal Relationships*, 20(2), 328-355. doi: 10.1111/j.1475-6811.2012.01412.x.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Özdemir, Y., Sağkal A. S., (2021). İlişki Doyum İndeksi: Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. ISSN: 1304-4796 Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Manisa Celal Bayar University Journal of Social Sciences 2021; 19 (Armağan Sayısı); 273-286.
- Page, J. R., Stevens, H. B., & Galvin, S. L. (1996). Relationships between depression, self-esteem, and self-silencing behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15, 381-396.
- Sciangula, A., & Morry, M. M. (2009). Self-Esteem and Perceived Regard: How I See Myself Affects My Relationship Satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 143–158. doi:10.3200/socp.149.2.143-158.
- Simmons, R. G., Rosenberg, F., & Rosenberg, M. (1973). “Disturbance In The Self-Image At Adolescence”, *American Sociological Review*, 38, 553- 568.
- Smolak, L. (2010). Gender as Culture: Meanings of Self-Silencing in Women and Men. In D. C. Jack & A. Ali (Eds.), *Silencing the self across cultures* (pp. 129-136). New York, NY: Oxford University Press.
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93 (2), 119-135.
- Şahin, N. H., Basım, H. N., Çetin, F. (2009). Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2009; 20(2):153-163.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Pazvantoğlu, E. A. (2012). Cinsel İşlevlerdeki Sorunlarda Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı ve Öfkenin Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 18-25.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Uzun, C. (2011). Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 107-113.
- Şahin, N.H., Durak-Batıgün A. ve Koç, V. (2011). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 17-25.
- Tan, J., ve Carfagnini, B. (2008). Self-Silencing, Anger and Depressive Symptoms in Women. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 35(2), 5–18. doi:10.1300/j005v35n02_02.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2006). *Sears. Social Psychology*, New Jersey, Pearson Education Inc.
- Thibaut, J. W. and Kelley, H. H. (1959). *Social Psychology of Groups*. New York: John Wiley&Sons.
- Uebelacker, L.A., Courtnage, E.S., Whisman, M.A. (2003). *Correlates of Depression And Marital Dissatisfaction: Perceptions of Marital Communication Style*. Yale University.
- Yiğit, İ., Çelik, C. (2019) İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, Aralık 2016, 19 (38), 77-87.