



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**Romantik İlişkiler: Partnerler Arası Kendini Açma, Cinsel
Tatminlik ve İlişki Kalitesi Üzerine Korelasyonel Çalışma**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nesrin CAMBAZ

Lefkoşa

Mayıs, 2023

NESRİN CAMBAZ

Romantik İlişkiler: Partnerler

Arası Kendini Açma, Cinsel

Tatminlik ve İlişki Kalitesi

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**Romantik İlişkiler: Partnerler Arası Kendini Açma, Cinsel
Tatminlik ve İlişki Kalitesi Üzerine Korelasyonel Çalışma**

YÜKSEK LİSANS TEZİ





Nesrin CAMBAZ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ezgi ULU

Lefkoşa
Mayıs, 2023

Onay

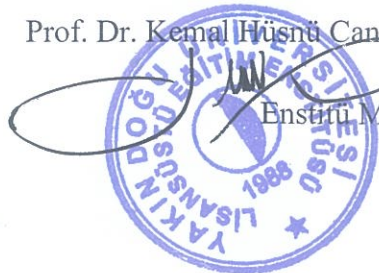
Nesrin Cambaz tarafından hazırlanan “**Romantik İlişkiler: Partnerler Arası Kendini Açma, Cinsel Tatminlik ve İlişki Kalitesi Üzerine Korelasyonel Çalışma**” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 16.6.2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr. İpek Alkan	
Jüri Üyesi:	Dr. Fahriye Balkır	
Danışman:	Doç. Dr. Ezgi Ulu	
Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı		<p>6.7/2023</p>  <p>Doç. Dr. Meryem Karaaziz</p> Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü



Etik İlkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Nesrin Cambaz**10/5/2023**

Teşekkür

Tez araştırmam boyunca paha biçilmez desteği, rehberliği ve akıl hocalığı için tez danışmanım Doç. Dr. Ezgi Ulu'ya teşekkür ederim. Bilgisi ve tecrübesi araştırmamı şekillendirmemde etkili olmakla birlikte, yardıma ihtiyacım olduğu en zor zamanlarda elinden gelen her türlü desteği gösterdiği için minnettarım.

Ayrıca, ilk günden itibaren desteğini hiç esirgemeyen, akademik ve profesyonel anlamda bugün burada olmamda çok büyük emeği geçen Fen Edebiyat Fakültesi Dekanı, Prof. Dr. Ali Efdal Özkul'a sonsuz teşekkürler.

Yardıma ihtiyacım olduğu zamanlarda elimi uzattığımda yanımda hissettiğim çalışma arkadaşım Uzm. Psk. Noora Rahmani'ye teşekkürü bir borç bilirim.

Bu yolculuğun sonuna gelirken, yıllar boyu gösterdiğiniz sarsılmaz destek, sevgi ve cesaretlendirme için annem, Gülşen Cambaz ve babam, Kubilay Cambaz'a teşekkür ederim. Bu tez sadece sıkı çalışmamın bir yansıması değil, aynı zamanda onların sonsuz desteğinin bir kanıtıdır. Üzerimde ki emeğinizi asla ödeyemem.

Ve son olarak, bu tezi, araştırmam sırasında kaybettiğim sevgili köpeğim, Sienna'ya adanmak istiyorum. Sienna, akademik yolculuğum boyunca sadık arkadaşım ve ilham kaynağımdı. Artık aramızda olmasa da, anısı bu çalışmamla birlikte yaşamaya devam edecek. Birlikte geçirdiğimiz zaman ve hayatıma getirdiği neşe ve sevgi için minnettarım. Her gün düşüncelerimdesin. Huzur içinde uyu güzel kızım, canım kızım.

Nesrin Cambaz

Özet

Romantik İlişkiler: Partnerler Arası Kendini Açma, Cinsel Tatminlik ve İlişki Kalitesi Üzerine Korelasyonel Çalışma

CAMBAZ, Nesrin

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Mayıs, 2023, 95 sayfa

Bu araştırmanın amacı kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin cinsiyet, ilişki süresi ve cinsel birliktelik sıklığı arasındaki ilişki incelemektir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi anlayabilmek için korelasyonel çalışma yöntemi kullanılmıştır. Örneklemi 23 yaş üzeri, romantik ilişkisi olan ve İngiltere’de yaşayan 401 birey oluşturmaktadır. Örneklem için kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiş ve katılımcılara demografik soruları, Self-disclosure Index (SDI), The New Sexual Satisfaction Scale Short Version (NSSS-S) ve Relationship Assessment Scale (RAS) ölçekleri anket olarak Google Form üzerinden verilmiştir. Verilerin analizi için SPSS kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normallik dağılımına bakıldıktan ve kabul edildikten sonra parametrik testlerden t testi, One-way ANOVA, değişkenlerin ilişkisi için korelasyon ve kendini açmanın yordayıcı etkisi için regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda cinsiyet değişkeniyle kendini açma ve ilişki kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkeniyle cinsel tatminlik arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İlişki süresi ve cinsel birliktelik sıklığı değişkenleri ile kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ana amaca baktığımızda, kendini açma ile cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendini açma ise cinsel tatminlik ve ilişki kalitesini anlamlı bir şekilde yordadığı gözlemlenmiştir. Romantik ilişkileri sürdürmede ve korunmada kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesinin yüksek derecede olması ve birbirlerini desteklemeleri önemlidir.

Anahtar kelimeler: kendini açma, cinsel tatminlik, ilişki kalitesi, romantik ilişkiler

Abstract

Romantic Relationships: A Correlational Study on the Relationship between Self-disclosure, Sexual Satisfaction, and Relationship Quality

Cambaz, Nesrin

MSc, Department of Clinical Psychology

May 2023, 95 pages

The aim of this research is to examine the relationship between self-disclosure, sexual satisfaction, and relationship quality, as well as the relationship between these variables and gender, relationship duration, and frequency of sex. A correlational study method was used to understand the relationship between these variables. The sample consisted of 401 individuals aged 23 and above, who were in romantic relationships and living in the United Kingdom. Convenient sampling method was preferred for the sample, and participants were given demographic questions, the Self-disclosure Index (SDI), The New Sexual Satisfaction Scale Short Version (NSSS-S), and the Relationship Assessment Scale (RAS) as a survey via Google Form. SPSS was used for data analysis. After examining the normality distribution of the obtained data and accepting it, parametric tests such as t-test, one-way ANOVA, correlation for the relationship between variables, and regression analyses for the predictive effect of self-disclosure were conducted. The research results revealed a statistically significant relationship between the gender variable and self-disclosure as well as relationship quality. However, no statistically significant relationship was found between the gender variable and sexual satisfaction. Significant relationships were found between relationship duration and frequency of sexual intercourse variables and self-disclosure, sexual satisfaction, and relationship quality. Looking at the main objective, a significant relationship was found between self-disclosure and sexual satisfaction as well as relationship quality. It was observed that self-disclosure significantly predicted sexual satisfaction and relationship quality. In maintaining and preserving romantic

relationships, it is important to have high levels of self-disclosure, sexual satisfaction, and relationship quality, and to support each other.

Keywords: self-disclosure, sexual satisfaction, relationship quality, romantic relationship.

İçindekiler

Onay Sayfası

I	i
Onay	i
II	ii
Etik İlkeler Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür	iii
Özet	iv
İçindekiler	vii
Tablolar Listesi	ix
IX	xi
Kısaltmalar	xi
1	1
BÖLÜM I	1
Giriş	1
Problem Durumu	3
Araştırmanın Amacı	4
Araştırma Soruları	4
Araştırmanın Önemi	5
Sınırlılıklar	6
Tanımlar	7
BÖLÜM II	8
Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	8
Kavramsal Temeller	8
Romantik İlişkiler	11
Romantik İlişkilerde Kendini Açma	16
Romantik İlişkilerde Cinsel Tatminlik	21
Romantik İlişkilerde İlişki Kalitesi	23
İlgili Araştırmalar	28
BÖLÜM III	35

Yöntem.....	35
Araştırma Modeli	35
Çalışma Grubu veya Evren ve Örneklem.....	35
Verilerin Toplanması.....	36
Veri Toplama Araçları.....	36
<i>Demografik Sorular</i>	37
<i>Kendini Açma Ölçeği (Self-disclosure Index; SDI):</i>	37
<i>Cinsel Doyum Ölçeği Kısa Versiyon (The New Sexual Satisfaction Scale Short Version; NSSS-S):</i>	37
<i>İlişki Değerlendirme Ölçeği (Relationship Assessment Scale; RAS):</i>	37
Verilerin Analizi.....	38
Çalışma Planı.....	39
BÖLÜM IV	41
Bulgular.....	41
BÖLÜM V	51
Tartışma	51
BÖLÜM VI.....	57
Sonuç ve Öneriler.....	57
Sonuç	57
Öneriler.....	58
Kaynakça.....	59
Ekler.....	79
Ek 1.....	79
Ek-2 Kullanılan Ölçekler.....	79
Ek-3 İzinler.....	81
Ek-5	81
İntihal Raporu.....	81

Tablolar Listesi

	Sayfa
Tablo 1. Katılımcılara Ait Kişisel ve Demografik Bilgiler	49
Tablo 2. Kendini Açma, Cinsel Tatminlik ve İlişki Kalitesi Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler	51
Tablo 3. Katılımcıların Kendini Açma Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi	54
Tablo 4. Katılımcıların Cinsel Tatminlik Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi	55
Tablo 5. Katılımcıların İlişki Kalitesi Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi	55
Tablo 6. Katılımcıların Kendini Açma Ölçeğinin şu anki İlişki Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi	56
Tablo 7. Katılımcıların Kendini Açma Ölçeğinin Şu anki İlişki Süresi Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistiksel İncelenmesi	56
Tablo 8. Katılımcıların Cinsel Tatminlik Ölçeğinin şu anki İlişki Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi	56
Tablo 9. Katılımcıların Cinsel Tatminlik Ölçeğinin şu anki İlişki Süresi Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistiksel İncelenmesi	57
Tablo 10. Katılımcıların İlişki Kalitesi Ölçeğinin şu anki İlişki Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi	57
Tablo 11. Katılımcıların İlişki Kalitesi Ölçeğinin şu anki İlişki Süresi Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistiksel İncelenmesi	58
Tablo 12. Katılımcıların Kendini Açma Ölçeğinin Cinsel İlişki Sıklığı Değişkenine Göre İncelenmesi	58

Tablo 13. Katılımcıların Kendini Açma Ölçeğinin Cinsel İlişki Sıklığı Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistiksel İncelenmesi	59
Tablo 14. Katılımcıların Cinsel Tatminlik Ölçeğinin Cinsel İlişki Sıklığı Değişkenine Göre İncelenmesi	59
Tablo 15. Katılımcıların Cinsel Tatminlik Ölçeğinin Cinsel İlişki Sıklığı Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistiksel İncelenmesi	60
Tablo 16. Katılımcıların İlişki Kalitesi Ölçeğinin Cinsel İlişki Sıklığı Değişkenine Göre İncelenmesi	60
Tablo 17. Katılımcıların İlişki Kalitesi Ölçeğinin Cinsel İlişki Sıklığı Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistiksel İncelenmesi	61
Tablo 18. Kendini Açma, Cinsel Birliktelik ve İlişki Kalitesi Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 19. Kendini Açma, Cinsel Tatminlik, ve İlişki Kalitesi Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları	63

Kısaltmalar

IMY: İletişim Mahremiyeti Yönetimi

BÖLÜM I

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problemine, amacına, önemine, sınırlılıklarına ve ilgili tanımlara yer verilmiştir.

Berscheid'e (1999) göre, "ilişkiler için doğarız, hayatlarımızı başkalarıyla ilişkiler içinde yaşarız ve öldüğümüzde, ilişkilerimizin etkileri yaşayanların hayatlarında devam eder ve ilişkilerinin dokusu boyunca yankılanır". İnsan sosyal bir varlıktır ve her zaman sosyal etkileşime ihtiyaç duymuştur. Komşularla basit bir sohbetten sevdiklerinizle derin sohbetlere kadar iletişim, insanların günlük işleyişinin merkezi olmuştur. İnsanlarla etkileşim biçimimizde karmaşık bir yapıya sahip olmamıza rağmen iletişim, hayatımız boyunca sahip olduğumuz ilişkiler için en önemli araçlardan biri olabilir. İlişkiler sıfırdan bir şeye evrilmeye başladığında, insanlar empati, sempati ve yakınlık oluşturarak kendileri hakkındaki kişisel bilgileri paylaşırlar. Bu nedenle, bir kişiye açılmak, düşünceler, duygular, hedefler ve başarısızlıklar hakkında hassas bilgileri ortaya çıkarmak olarak tanımlanabilecek olan kendini açma, ilişkilerin başlamasında ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Greene ve diğerleri, 2006). Kendini açma bir iletişim türüdür ve bu iletişim türü diğer ilişki öğelerinin üzerindedir (Jorgensen ve Gaudy, 1980).

İlişkiler zamanla evrim geçirdiği için, geçmişteki çocukluk olaylarına veya incinme anlarına ilişkin savunmasızlıkların paylaşılma sıklığı azalabilir. Bunun yerine, çiftler, mevcut ilişkileri bağlamında ortaya çıkan yeni savunmasızlıkları tartışmaya yönelebilirler (Khalifian ve Barry, 2020). Kendini açmanın, artan duygusal yakınlık, güven ve ilişki doyumu gibi olumlu ilişki sonuçlarıyla ilişkilendirildiği gösterilmiştir (Aron ve diğerleri, 1992; Christensen ve Shenk, 1991). Kendini açma, cinsel tatminlik ve genel ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin anlaşılmasının önemine odaklanan az sayıda araştırma yapılmış olmasından kaynaklı, kendini açmanın cinsel tatmin ve genel ilişki kalitesiyle ne ölçüde ilişkili olduğu hala belirsizdir.

Williams ve diğerleri (2020) tarafından yapılan yeni bir çalışma, kendini açmanın erkeklerde ve kadınlarda cinsel tatminle olumlu bir şekilde ilişkilendirildiğini buldu. Ancak, bu ilişki sadece yüksek derece ilişki ve partnerler arası bağlılık içeren ilişkilerde anlamlı bulundu. Böylece, kendini açma ile cinsel tatminlik arasındaki bağlantıyı araştırırken ilişki bağlamının önemi vurgulanmış oldu. Kendini açma, cinsel

tatminlik ve ilişki kalitesi, yakın ilişkilerin başarısında veya başarısızlığında kritik bir rol oynayabilecek üç birbirine bağlı faktör olabilir.

Son yıllarda romantik ilişkilerde kendini açmanın önemi, ilişki kalitesi konusunda büyük ölçüde vurgulanmıştır. Lee ve diğerleri (2020) ve Guerrero ve diğerleri (2009) ikili ilişkilerde kendini açmanın ilişki kalitesi, tatmini, yakınlık, güven, hoşlanma ve yakınlık gibi çeşitli sonuçlarla arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapmışlardır. Her iki çalışma da kendini açmanın bu sonuçlarla olumlu bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Bu çalışmaların bulguları, kendini açmanın sağlıklı ve tatmin edici romantik ilişkilerin gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Kendini açmanın miktarının yanı sıra, romantik ilişki bağlamında kendini açmanın doğası ve kalitesinin önemi de son araştırmalar tarafından vurgulanmıştır. Pozitif kendini açma, olumlu duyguları ve deneyimleri paylaşmayı içerdiğinden, cinsel tatmin ve genel ilişki kalitesi düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir. Buna karşılık, şikayet veya eleştirileri paylaşma gibi olumsuz kendini açma, cinsel tatmin ve ilişki kalitesi düzeylerinin düşük olmasıyla ilişkilendirilmiştir (Garcia ve diğerleri, 2015).

Cinsel tatminlik ve duygusal yakınlık romantik ilişkilerin yapı taşlarından biri olabilir. Yapılan çalışmalar cinsel kendini açmanın her iki bileşenin geliştirilmesinde önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir. Cinsel kendini açma, bir kişinin cinsel düşüncelerini, hislerini ve isteklerini partneriyle paylaşmayı içerir, bu da daha yüksek seviyelerde cinsel tatminin sağlanmasına yol açabilir (MacNeil ve Byers, 2005). Ayrıca, kendini açma, duygusal yakınlığı kolaylaştırabilir, bu da cinsel tatminin önemli bir yönüdür (Rosen ve diğerleri, 2008; Sparrevohn ve Rapee, 2009). Duygusal yakınlık, bir partnerle duygusal zayıflıklar ve hisler paylaşmayı içerir, bu da bir yakınlık ve bağlantı hissi oluşturabilir.

Mark ve diğerleri (2011), kendini açma yoluyla kolaylaştırılan daha yüksek duygusal yakınlık seviyelerinin, cinsel tatminle pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu bulgular, cinsel kendini açmanın romantik ilişkilerde duygusal yakınlığı ve genel olarak cinsel tatmini geliştirmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu araştırma, özellikle cinsel tatminlik ve kendini açma arasındaki ilişkiyi keşfetmeye odaklanarak, uzun vadeli bağlı ilişkiler bağlamında kendini açmanın rolünü inceleyerek bu bulguları genişletmeyi amaçlamaktadır. Ancak, akademik literatürün önemli bir bölümü cinsel kendini açma ile cinsel tatminlik arasındaki ilişki üzerinde

yoğunlaşmaktadır. Bu araştırma, kendini açma ile cinsel tatminlik arasındaki ilişkiye ışık tutmayı umarak, ihmal edilen bu konuya odaklanmaktadır.

Cinsiyet temelli kendini açma farklılıkları, sadece çocukluk ve ergenlik döneminde değil, yetişkinlikte de pek çok çalışmanın konusu olmuştur. Yakın ilişkilerde, kadınlar kendilerini ifade etmeye erkeklere kıyasla daha eğilimli olup, diğerlerinin ifşaatlarına daha olumlu bakışlar sergilerler. Bu fark ayrıca arkadaşlarıyla olan iletişim biçimlerinde de görülmektedir; kadınlar, erkeklere kıyasla daha sık ve derinlemesine kişisel konular hakkında tartışmalar yaparlar (Reis ve Shaver, 1988). Bu iletişim farklılıkları değişen motivasyonlara bağlanmıştır; kadınlar ilişkileri geliştirmek için iletişim kurmaya çalışırken, erkekler temel olarak işlevsel nedenlerle konuşmaya girerler. Önemli bir nokta olarak, çalışmalar erkeklerin yabancılara ve ortaklarına daha fazla açıklama yaptıklarını, kadınların ise daha yakın ilişki kurdukları kişilere daha fazla kendilerini açtıkları bulmuştur (Stokes ve diğerleri, 1980; Gabriel ve Gardner, 1999; Cross ve diğerleri, 2000; Rose ve Rudolph, 2006; Petronio, 2002; Fleuriet ve diğerleri, 2009).

Tüm bu faktörlerin bir arada ele alınması, yakın ilişkilerin gidişatını şekillendirmede önemli bir rol oynayabilir ve bunlara öncelik veren partnerler, uzun vadeli mutluluk ve tatmin sağlamaya daha yatkın olabilirler. Son zamanlarda yapılan çalışmalar, bu faktörler arasındaki karmaşık ilişkileri aydınlatarak, açık iletişim, güven ve olumlu yaklaşımın tatmin edici ve sağlıklı ilişkilerin gelişmesinde önemli olduğunu ortaya koymuştur.

Problem Durumu

Kendini açma, yakın ilişkilerde kilit role sahiptir ve artan duygusal yakınlık ve ilişki doyumu gibi pozitif ilişki sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir (Collins ve Miller, 1994; Reis & Shaver, 1988). Bununla birlikte, kendini açma, cinsel tatminlik ve genel ilişki kalitesi arasındaki ilişki tam olarak anlaşılammıştır. Bazı araştırmalar kendini açmanın hem cinsel tatminlik hem de ilişki kalitesi ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu ileri sürerken (Aron ve diğerleri, 1992; Christensen ve Shenk, 1991), diğer araştırmalar anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Karney ve Bradbury, 1995).

Bu karışık bulgular için olası bir açıklama, kendini açmanın cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi üzerindeki etkilerinin cinsiyet ve kültürel farklılıklar gibi faktörler tarafından hafifletilebileceğidir. Örneğin araştırmalar, kadınların erkeklere göre kendilerini açmaya daha yatkın olduğunu (Reis ve Shaver, 1988) ve kültürel

farklılıkların bireylerin partnerlerine açtıkları bilgi türlerini etkileyebileceğini (Gudykunst ve diğerleri, 1987) göstermiştir. Bu nedenle cinsiyet ve kültürel farklılıkların kendini açma, cinsel tatmin ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi ayarlayıp düzenlemediğini araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Ek olarak, önceki araştırmalar büyük ölçüde kendini açmanın olumlu etkilerine odaklanmış olsa da (Hendrick, 1981; Hendrick ve diğerleri, 1988), belirli türdeki bilgileri ifşa etmenin olumsuz sonuçlarının olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, Laurenceau ve diğerleri, (1998) olumsuz veya kritik bilgilerin ifşa edilmesinin daha düşük ilişki doyumuyla ilişkili olabileceğini ileri sürmüştür.

Bu nedenle cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi ile ilişkisini incelerken kendini açmanın hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin dikkate alınmasının önemli olduğu düşünüldüğünden bu araştırmanın problem durumu kendini açma, cinsel tatmin ve ilişki kalitesi arasında bir ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri incelemektir. Birincil amaç, kendini açmanın cinsel tatminlik ve ilişki kalitesine ne ölçüde katkıda bulunduğunu araştırmaktır. Araştırma ayrıca kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi düzeyinin cinsiyet, romantik ilişki süresi ve cinsel birliktelik sıklığı gibi diğer faktörlere göre değişip değişmediğini araştırmaktır.

Araştırma Soruları

1. Kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi katılımcı cinsiyetine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi katılımcı romantik ilişki süresine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi katılımcı cinsel birliktelik sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?
4. Kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki var mı?
5. Çiftlerde kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Pek çok kişinin Jourard'ın (1971) kendini açmanın veya kişisel bilgileri başkalarına ifşa etme eyleminin sosyal etkileşim için hayati bir ön koşul olduğu iddiasıyla hemfikir olması muhtemeldir. Bu duygu, kendini açma olmadan, sosyal bağların oluşturulması ve sürdürülmesinin zor, hatta tamamen imkansız olabileceği fikrini yansıtmaktadır. İlişki kuramı alanındaki çoğu bilim insanı, özyineleme'nin ilişkilerin kurulması, ilerletilmesi, sürdürülmesi ve sonlandırılması gibi çeşitli sosyal etkileşim aşamalarında önemli bir rol oynadığı konusunda hemfikirdir. Bu nedenle romantik ilişkiler, bireylerin hayatının önemli bir bileşenidir ve iki önemli noktayla karakterize edilir. İlk olarak, yetişkinliğe geçişte yakın bağlantılar kurmak, Arnett (2000) ve Erikson (1982) gibi gelişim teorisyenleri tarafından vurgulandığı gibi kritik bir gelişimsel görevdir. İkinci olarak, deneysel araştırmalar ve teorik modeller, romantik ilişkilerdeki bağlılığın ve kalitesinin genel refahın artmasına katkısının önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Collins ve Berscheid, 2000; Argyle, 2001).

Bireylerin ilişkiyi sürdürmeye veya sonlandırmaya karar vermeleriyle ilgili en önemli ve zorlayıcı seçimlerden biri, yakın ilişkiyi sürdürmenin veya sonlandırmanın belirlenmesiyle ilgilidir. Güçlü sosyal bağlantıların kurulması ve korunması, hayatta kalma, refah ve bireysel hedeflerin gerçekleştirilmesi için önemlidir (Feeney ve Collins, 2014; Fitzsimons ve diğerleri, 2015). Boşanma genellikle evlilikte düşük tatmin düzeyleriyle ilişkilendirilir (Karney ve Bradbury, 1997), ancak çok tatmin edici evliliklerin bile sona ermesi mümkündür. Bu nedenle, romantik ilişkilerin sürdürülmesi için stratejilerin anlaşılmasının son derece önemli olduğu ve kendini açmanın, cinsel tatminin ve ilişki kalitesinin de bu alanda anahtar araçlar olabileceği düşünülmektedir.

Birçok araştırmacı, kişilerarası bağların başlatılması, ilerletilmesi, sürdürülmesi ve sonlandırılmasında kendini açma eyleminin önemli olduğu konusunda hemfikirdir (Hendrick ve diğerleri, 1988; Canary ve diğerleri, 1993, (Derlega ve diğerleri, 1993; Finkenauer ve Hazam, 2000). İlişkiler bağlamında, bireyler kişisel ayrıntıları paylaşırlar, fikirlerini ve görüşlerini dile getirirler ve duygularını ve düşüncelerini iletirler. Bu kendini açma eylemiyle, bireyler yalnızca kendi isteklerini ve gereksinimlerini iletmekle kalmaz, aynı zamanda yardım ve topluluk desteği sunarlar, sevgi, onay, güven ve akrabalık gibi olumlu duyguları ifade ederler veya öfke, şüphe ve yabancılaşma gibi olumsuz duyguları ifade ederler (Derlega ve Grzelak, 1979). Bir ilişkinin tamamında, kişisel bilgi paylaşımı, başlangıç

aşamalarından başlayarak ilişki sona erene kadar önemli bir unsurdur. Yetişkin ilişkilerinde karşılıklı kendini açmanın, bağımlılık, yakınlık, yakınlık ve ilişki ile genel memnuniyet gibi birçok sonuçla bağlantılı olduğuna dair bol miktarda kanıt bulunmaktadır (Finkenauer ve Hazam, 2000; Sprecher ve Hendrick, 2004).

Günlük hayatta yapılan kendini açma konuşmaları, yoğun bir samimiyet özelliği taşımayabilir, ancak genellikle çevre hakkında yorumlar, televizyon hakkında tartışmalar ve mevcut ve önceki deneyimler hakkındaki anlatılar gibi sıradan konular etrafında döner (Alberts ve diğerleri, 2005). Kendini açma ile cinsel tatminlik arasındaki bağlantıyı ele alan literatürün çoğu, cinsel kendini açmaya odaklanır (Coffelt ve Hess, 2014; Montesi ve diğerleri, 2010, Byers, 2005, LaFrance, 2010). Bununla birlikte, romantik ilişkilerde partnerler arasındaki genel kendini açma da önemlidir. Bu sıradan olayların paylaşımı, partnerler arasında bir yakınlık hissi sağlar (Vangelisti ve Banski, 1993), birbirlerini kapsamlı bir şekilde anlama ve hatta geçici ayrılık dönemlerinde bile hayatlarına dahil olma hissi verir (Finkenauer ve Buyukcan-Tetik, 2015; Rodriguez, 2014).

Dahası, samimiyete dayalı kendini açma, uzun vadeli ilişkilerin sürdürülmesinde önemli bir rol oynar. Birbirleriyle daha yüksek düzeyde kendini açığa vuran çiftler, daha yüksek düzeyde memnuniyet, olumlu duygular ve duygusal bağlantı yaşarlar (Prager ve diğerleri, 2015; Sprecher ve Hendrick, 2004). İnsan cinselliğinin ana amacı, üreme ve aile kurmaya odaklanmaktan sosyal etkileşimin önemli bir yönü haline gelmesine (Sanchez-Fuentes ve diğerleri, 2014; Cheng ve Smyth, 2015; Parish ve diğerleri, 2007) kadar, araştırmacıların bu konuya daha derinlemesine bakmaları ve kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi aramaları kaçınılmaz olmuştur. Günümüzde, cinsellik ilişkileri başlatmak ve güçlendirmek için önemli bir rol oynamakta, cinsel doyum ise ilişki memnuniyeti için esas olarak görülmektedir (McNulty ve diğerleri, 2016).

Sınırlılıklar

Bu araştırma kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi ile ilgili ölçeklerden elde edilen sonuçlar ile sınırlıdır. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışır. Değişkenler arasında neden sonuç ilişkisi kurulamaz. Bu nedenle, değişkenler arasındaki ölçülen bağlantı nedensel olmayabilir.

Bu çalışma için önemli olabilecek diğer bir sınırlılık genellenebilirlik olabilir. Bu araştırma için örneklem 23 yaş üzeri, İngiltere’de yaşayan ve romantik ilişki

içerisinde olan toplam 401 katılımcı ile sınırlıdır. Böylece, çalışmanın sonuçları yalnız bu örneklem grubu ile benzerlik gösteren diğer gruplar için geçerlidir.

Tanımlar

Kendini açma. Kendini açma, iletişim sırasında kendisi hakkında başka bir kişiye kasıtlı olarak bilgi verme eylemini ifade eder. Bu, genellikle diğer kişi tarafından bilinmeyecek kişisel ayrıntıların paylaşılmasını veya herhangi biriyle paylaşılmayacak hassas bilgilerin ifşa edilmesini içerebilir (Culbert, 1970).

Cinsel tatminlik. Kişinin cinsel birlikteliğiyle bağlantılı olumlu ve olumsuz yönlerle ilişkin kişisel yargısından kaynaklanan duygusal bir tepki ve bireysel zevk deneyimi (Lawrence ve Byers, 1995).

İlişki kalitesi. İlişki kalitesi, bireylerin ilişkileri hakkında ne kadar olumlu ya da olumsuz hissettiklerini ifade eder (Rusbult ve diğerleri, 1998).

Romantik İlişki. Romantik ilişkiler, tipik olarak cinsel çekim, aşk ve yakınlık duygularının yanı sıra bu bağlantıyı yansıtan davranış ve tutumları içeren yoğun bir duygusal bağlanmadır (Reis ve Aron, 2008).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırma ile ilgili kavramsal açıklamalara, tanımlamalara ve araştırma ile ilgili literatürde geçen ve daha önce yapılmış olan araştırmalara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Kavramsal Temeller

Sosyal Penetrasyon Teorisi

Kendini açma kavramını tartışan ilk kişilerden biri Jourard adlı klinik psikolog olmuştur. Jourard'a göre (1964), bir kişinin sağlıklı olarak kabul edilebilmesi için ilişkilerde önemli derecede kendini açma eylemini deneyimlemesi gerekmektedir.

Sosyal psikoloji literatürü de kendini açma araştırmalarına birçok açıdan yardımcı olmuştur. Altman ve Taylor (1973) tarafından geliştirilen sosyal penetrasyon teorisi, kişiler arasındaki ilişkilerin gelişimine ve açıklama sürecine büyük önem verir. Sosyal penetrasyon teorisine göre, kişilerin samimiyet seviyesi, her iki tarafın kişisel bilgilerini açıklama çabasına bağlıdır. Bu bilgiler kişinin hedefleri, başarısızlıkları, düşünceleri, bakış açıları, duyguları ve kişilik özellikleri gibi konularda olabilir (Taylor ve Altman, 1987). Bu süreç bir soğanın soyulması gibi düşünülebilir. Bir kişinin kendisi hakkında bilgi vermesi, bir soğanın katmanlarını soyup çekirdeğine ulaşmak gibi hissettirir. Bu metaforik olarak, bir kişinin en kişisel ve en derin ayrıntılarını içeren çekirdek özünü anlamak için kullanılabilir (Altman ve Taylor, 1973). Carpenter ve Greene'e (2015) göre, bir ilişkinin büyümesi için bireylerin detaylarını değil tokuş etmesi gerekir. Bu değiş tokuşta keşfedilen konuların sayısı ve samimiyet seviyesi, bu sürecin kalbinde yer alır. Genel olarak, bu teori, samimiyetin olumlu ilişkiler yoluyla elde edilebileceğini varsayar.

Ancak, ilişkiler sona erebilir ve sosyal penetrasyon teorisi, bireyler arasındaki sosyal değişimin gerilemeye başladığı zaman ortaya çıkan de-penetrasyon kavramını getirir. Sosyal penetrasyon teorisi, kendini açmayı açıklama ve ilişki gelişimi konusunda merkezi bir konumda yer alsa da eleştirilere maruz kalmaktadır. Bu teorinin bütünü, evli çiftler, uzun süreli arkadaşlıklar veya aile üyeleri gibi zaten gelişmiş

ilişkilerin açıklanması konusunda netlik eksikliği nedeniyle eleştirilmektedir. Ayrıca, teori, açıklamanın bir lineer gelişim olarak ele alındığı şekilde eleştirilmektedir, ancak açıklama farklı ilişki aşamaları için farklı deneyimlere sahip olduğundan, açıklama daha olası bir şekilde lineer olmayan bir şekilde gelişebilir. Dahası, bireyler arasındaki bilgi alışverişindeki bireysel farklılıklar dikkate alınmamaktadır ve bu da insan etkileşimlerinin ilişkilerde incelenmesi konusunda temel bir husus olabilir.

Bu nedenle, sosyal penetrasyon teorisi, özellikle ilişkinin başlangıcında, romantik ilişki çerçevesinde kendini açmayı anlamak için bir rehber olarak kullanılabilir. Ancak daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bunun sebebi farklı ilişki türlerini, önceden gelişmiş olanları da dahil olmak üzere anlam, sonuçlar ve karşılaştırmalar çıkarmak açısından faydalı olabilir.

İletişim Mahremiyeti Yönetimi

Altman kendini açma araştırmasını, romantik ilişkilerde partnerler arasında mahremiyeti modüle etmek için ifşalarını sürdürme mücadelesi olarak tanımladığı diyalektik adlı başka bir kavramla katkıda bulunmuştur (Altman ve diğerleri, 1981). Altman, ilişki gelişimi ve kendini açmanın bunun üzerindeki etkisi ile oldukça ilgilendiğinden dolayı, Petronio'nun iletişim mahremiyeti yönetimi (IMY) kuramı, Altman'ın kuramının bir uzantısı olarak ortaya çıktı. IMY kuramına göre, romantik ilişkilerdeki partnerlerin özellikle mahremiyetlerini kontrol etme, sahip olma ve birbirleriyle paylaşma konusunda mahremiyet sınırları vardır (Petronio, 1991).

Bu, romantik ilişkilerdeki bireylere, özel bilgiyi ne zaman ve kimle paylaşacakları konusunda kontrol sağlama imkanı sunar. Özel bilginin mülkiyeti konusunda belirli sınırlara sahip olmak, belirli bilginin yayılması sırasında bireyler için güvenli bir yer yaratır. Bu nedenle, bireyler, karşılığında özel olduğuna inandıkları bilgiler üzerinde kontrol sahibi olmakla sonuçlanan bilgilerin mülkiyetine inanırlar. Özel bilgiye erişim sağlandığında, bireysel mülkiyetten ortak mülkiyete geçiş olarak kolektif mahremiyet sınırı oluşur.

Bu nedenle, bu teori, romantik ilişkilerdeki dinamiklerin yanı sıra bilgi ifşa ederken romantik partnerlerin karar verme sürecini anlamamıza yardımcı olur, çünkü daha fazla ilişki kalitesi ve doyum elde etmenin, özel verileri sevdiklerimizle ifşa etmekle elde edilebileceği öne sürülür.

Tıklama Modeli

Sosyal penetrasyon perspektifinin kendini açma teorisine karşıt argüman, Berg ve Clarke'ın (1986) tıklama modeli olabilir. İki teori karşılaştırıldığında, sosyal penetrasyon teorisi ilişkilerin zamanla yavaşça geliştiği sürekli bir süreçten bahsederken, tıklama modeli önceki önerilenlerden daha hızlı yakın ilişkilerin geliştiğini öne sürer. Bunun sebebi, bir kişiyle ilk tanışma anında, kişinin samimi bir ortaklık için uygun olup olmadığını hızlı bir şekilde değerlendirerek geçirmemizdir. Kendi bariyerlerimizden ayrılarak kendimiz hakkında bilgi vermek, bu hızlı değerlendirmelerin olumlu olarak değerlendirilmesiyle başlar (Berg ve Clarke, 1986).

Model, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan son deneyler tarafından desteklenmektedir ve bu deneylerde, bir kişiyle sadece 3 ila 10 dakika boyunca konuşmanın, o ilişkinin geleceğine karar vermede etkili olduğu bulunmuştur (Sunnafrank ve Ramirez, 2004).

Sosyal Değişim Teorisi

Kendini açma ve ilişki gelişimini anlamak için faydalı olabilecek diğer teoriler, sosyal değişim ve belirsizlik azaltma teorileri olabilir. Örneğin, sosyal değişim teorisi, en az iki kişi arasındaki maliyet ve ödül ilişkisine vurgu yapan ve bunun sağlam olup olmadığına bakılmaksızın bir ilişkiye odaklanan sosyolog George Homans tarafından 1958 yılında kurulmuştur (Emerson, 1976). Bu teori, özellikle ilişki çerçevesinde maliyet ve fayda analizine dayalı olarak bireyler arasındaki düzenlenmiş değişimlere odaklanan sosyal psikoloji ve sosyoloji alanlarında en tanınmış teorilerden biridir. Ayrıca belirsizlik azaltma teorisi de, insanların birbirlerini daha iyi anlamak ve ilişkilerini geliştirmek için belirsizlikleri azaltmak için kullandıkları stratejilere odaklanmaktadır (Berger ve Calabrese, 1975). Bu teoriler, öz-ifşa teorisi ile birlikte kullanıldığında, insanların birbirleriyle olan ilişkilerindeki açıklama davranışlarını ve ilişki gelişimini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Bununla ilgili olarak bu teorinin ekonomik olmayan sosyal koşulların ekonomik değerlendirmesi (Emerson, 1976), diğer bir deyişle ilişkilerin ve etkileşimlerin ekonomik analizi olduğu söylenebilir.

Son araştırmalar, bireylerin günlük aktivitelerini ve ilişkilendirdikleri duyguları bildirdikleri durumlarda cinsel aktivitenin en yüksek pozitif etkiyi yarattığını göstermiştir (Kahneman ve Krueger, 2006; Kahneman ve diğerleri, 2004).

"Yeterince iyi seks" modeli, tatmin edici romantik ilişkilerin oluşturulmasında cinsel yakınlığın önemini kabul ederken, çiftlerin cinsel yaşamları konusunda pratik beklentilerini korumaları gerektiğini vurgular (McCarthy ve Metz, 2008; Metz ve McCarthy, 2007). Russell ve McNulty (2011) tarafından yapılan bir araştırmada, cinsel aktiviteye daha sık katılmak, karışık cinsiyetli ilişkilerde nevrozün olumsuz etkilerini azaltabilir. Bu, nevroz bireylerin, ancak partnerleriyle sık sık cinsel aktiviteye katıldıklarında, negatif ilişki sonuçları yaşama olasılıklarının daha düşük olduğunu gösterir. Cinsel aktivitenin sıklığı ile kendini açma arasındaki ilişki üzerine sınırlı sayıda araştırma olsa da cinsel aktivitenin sıklığı ile cinsel ve ilişki tatmini arasında pozitif bir ilişki olduğu birkaç çalışmada sürekli olarak bulunmuştur (Blumstein ve Schwartz, 1983; Laumann ve diğerleri, 1994; Peplau ve diğerleri, 2004).

Romantik İlişkiler

Romantik İlişkilerin Tanımlanması ve Farklılıkları. Romantik ilişkiler, bireylerin isteyerek ve karşılıklı olarak değer verdikleri etkileşimler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Romantik ilişkiler ile diğer ilişki türleri arasındaki temel fark, yoğun bir yakınlık, sevgi veya cinsel aktivitenin varlığıdır (Collins ve diğerleri, 2009). Davis ve Todd (1982) tarafından da desteklenen bu durum, tutku, karşılıklı sevgi ve desteğin önemli ayırt edici özellikler olduğunu, güven ve saygının ise romantik ilişkilerle arkadaşlıklar arasındaki benzerliklerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, aynı cinsiyetten partnerlik de dahil olmak üzere geniş bir ilişki yelpazesine uygulanabilir. Ancak romantik ilişkiler, romantik bir partneri içeren veya tek taraflı aşk olarak da bilinen kişisel bir durum olmakla beraber bilişsel, davranışsal ve duygusal unsurları içeren karmaşık bir deneyimdir.

Romantik ilişkiler kavramı, farklı disiplinler arasında farklı şekillerde incelenmiş ve tanımlanmıştır. Psikolojik bir perspektiften bakıldığında, romantik ilişkiler, iki birey arasında duygusal ve fiziksel bir bağlantı içeren isteğe bağlı kişiler arası ilişkiler olarak tanımlanmaktadır (Aron ve diğerleri, 1992). Bu ilişkiler, genellikle sevgi, güven ve yakınlık hislerine sahiptir ve genellikle ödüllendirici ve olumlu olarak algılanırlar (Hatfield ve Rapson, 1993). Bu tanıma göre, romantik ilişkiler, arkadaşlıklar veya ailevi ilişkiler gibi diğer kişiler arası ilişki türlerinden farklı olarak, daha yüksek bir duygusal ve fiziksel yakınlık düzeyi içermektedir.

Romantik ilişkilerin sosyolojik tanımları, bu ilişkilerin nasıl oluştuğu ve sürdürüldüğüne etki eden kültürel ve toplumsal normlara odaklanmaktadır. Bu bakış

açısına göre, romantik ilişkiler, kültürel normlar, cinsiyet rolleri ve güç dinamikleri tarafından şekillendirilen sosyal olarak inşa edilmiş olgular olarak görülmektedir (Cherlin, 2004). Bu ilişkilerin, istihdam, eğitim ve sınıf gibi daha geniş sosyal ve ekonomik faktörler tarafından da etkilendiği görülmektedir (Smock ve Manning, 1997). Antropolojik tanımları ise farklı kültürler ve toplumlar arasındaki romantik uygulamaların çeşitliliğine vurgu yapmaktadır. Bu perspektife göre, romantik ilişkiler kültürel olarak inşa edilmiş olup, normlar, değerler ve beklentiler bakımından geniş bir yelpazede farklılık göstermektedir (Regan ve Berscheid, 1999). Antropologlar, farklı kültürlerde farklı romantik ilişki türleri belirlemişlerdir; bunlar arasında düzenlenmiş evlilikler, kur çıkarma ritüelleri ve çok eşli ilişkiler yer almaktadır (Broude ve Greene, 1976).

Sonuç olarak, romantik ilişkilerin tanımları, farklı disiplinler arasında değişkenlik göstermektedir ve bu ilişkilerin kavramsallaştırıldığı ve incelendiği çeşitli yolları yansıtmaktadır. Psikolojik tanımlar, iki birey arasındaki duygusal ve fiziksel yakınlığa vurgu yaparken, sosyolojik tanımlar, bu ilişkileri şekillendiren sosyal ve kültürel faktörleri vurgulamaktadır. Antropolojik tanımlar ise farklı toplumlardaki romantik uygulamaların kültürel çeşitliliğine vurgu yapmaktadır.

Romantik İlişkilerin Korunması. Uzun soluklu, devam eden romantik ilişkilerde kişisel bilgileri açıklamanın karşılıklı bir yanıtı gerektirmediği durumlarda mevcuttur. Romantik ilişkilerde, yeni kurulmuş ilişkilere kıyasla, bireyler birbirlerinin ihtiyaçlarına karşı daha fazla zaman ayırır (Derlega ve diğerleri, 1993) ve partnerlerine beklenti olmaksızın verici bir yaklaşım sergilerler (Clark ve diğerleri, 1989). Yakın ilişkilerde karşılıklı bilgi açıklanması hemen gerçekleşmesede, bu tür ilişkilerde yakınlığı sürdürmeye yardımcı olan temel bir yön olarak kabul edilir. Günlük olaylarla ilgili sıradan bilgilerin ve partnerleriyle önemli kişisel bilgileri veya sırları paylaşmanın yakın ilişkileri sürdürmek ve desteklemek için kritik ve temel yöntemler arasında olduğuda düşünülmektedir (Vangelisti ve Banski, 1993; Finkenauer ve Hazam, 2000).

Alberts ve diğerleri (2005), bireylerin günlük hayatlarında kendilerini açtıkları konuşmaların genellikle çok samimi olmadığını vurgulamıştır. Bunun yerine, genellikle çevreyi yorumlama, televizyon programlarını tartışma ve geçmiş veya şimdiki kişisel deneyimleri anlatma gibi sıradan konuları içermektedir. Bir ilişkinin devamlılığını sürdürmek için, en azından günde bir kez bu tür konuşmalara dahil

olmak önemlidir çünkü bu, ilişkinin hala var olduğunu ve devam edeceğini gösterir. Vangelisti ve Banski'ye (1993) göre, bu tür konuşmalara katılmak, partnerler arasında bir bağlantı hissi oluştururken, Finkenauer ve Buyukcan-Tetik (2015) ve Rodriguez (2014) ise bu konuşmaların, partnerlerin birbirlerini daha iyi tanınmasına ve hatta geçici ayrılık dönemlerinde bile birbirlerinin hayatlarına katılmalarına yardımcı olduğunu belirtmektedirler.

Samimi kendini açma, süregelen ilişkileri sürdürmede de önemli bir rol oynamaktadır. Deneysel çalışmalar, yüksek düzeyde kendini açan partnerlerin daha büyük duygusal bağlanma, tatmin ve olumlu duygular yaşadığını göstermektedir (Sprecher ve Hendrick, 2004; Prager ve diğerleri, 2015). Canary ve diğerleri (1993) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcılar, samimi kendini açmanın arkadaşlar, akrabalar ve romantik partnerlerle ilişkileri sürdürmek için en yaygın olarak kullanılan strateji olduğunu bildirdiler. Ayrıca, yaşam hedeflerini paylaşma gibi önemli ifşaların, ilişki tatminini teşvik ettiği ve çatışmaları azaltmaya katkıda bulunduğu bulunmuştur (Babcock ve diğerleri, 2013).

İlişki Süresi. Cinsel tatmin üzerine birçok çalışma yapılmış olsa da, ilişki içinde zamanla nasıl değiştiği hala net değildir (Schmiedeberg ve Schröder, 2016). İlişkinin uzunluğuna odaklanan az sayıda çalışma yapılmış ve sonuçlar karışıktır. Bu çalışmaların çoğu temsili olmayan örneklem verileri kullanmıştır. Liu (2003), aynı partnerle tekrarlanan cinsel ilişkinin, çiftin birlikte sahip oldukları toplam cinsel deneyimlere kıyasla, her sonraki cinsel ilişkiden elde edilen zevkin azalabileceğini öne sürdü. Bu, cinsel tatmin üzerinde zaman içinde negatif bir etki olabileceği anlamına gelir. Liu (2003) tarafından önerilen negatif etkinin aksine, Laumann ve arkadaşları (1994) bireylerin birbirlerine bağlı oldukları ilişkilerde pozitif bir öğrenme etkisinden bahsetmiştir. Bu teoriye göre, partnerler, birbirlerinin cinsel tercihleri hakkında bilgi sahibi olarak, birbirlerini memnun etme becerilerini geliştirmek için yatırım yaparlar. Bu, partnerlerin becerilerinin ve birbirlerinin ihtiyaçlarını anlama yeteneklerinin artması nedeniyle, zaman içinde cinsel tatminin aslında artabileceği anlamına gelir.

Liu (2003), ABD Ulusal Sağlık ve Sosyal Yaşam Anketi'nden (NHSL) çapraz kesitsel veriler kullanarak, evliliklerde zamanla cinsel tatminin sabit bir düzeyde mi yoksa değişen bir desen mi gösterdiğini araştıran bir çalışma yürüttü. Çalışmanın sonuçları, evlilik süresi arttıkça cinsel tatminde sürekli bir düşüş olduğunu gösterdi. Carpenter ve diğerleri (2009), Liu'nun çalışmasıyla aynı kaynaktan olan ABD Ulusal

Sağlık ve Sosyal Yaşam Anketi (NHSL) verilerini kullanarak farklı bir çalışma yürüttüler. Ancak bulguları Liu'nun çalışmasından farklıydı çünkü ilişki süresinin fiziksel veya duygusal cinsel tatminlik üzerinde anlamlı bir etkisi bulamamışlardı. Pedersen ve Blekesaune (2003), Norveç'te evli, birlikte yaşayan ve bağlı ilişkileri olan genç çiftlerin cinsel tatminliğini karşılaştıran bir çalışma yürüttü. Benzer şekilde, ilişki süresinin cinsel tatmin üzerinde önemli bir etkisi olmadığını buldular.

İlişki kalitesine geldiğimizde ise, ilişkinin süresi ile ilişkilendirerek bir ilişkidenden alınan doyum düzeyinin zaman içinde nasıl değiştiğinin görsel bir temsilini oluşturmanın mümkün olduğu söylenebilir. Çok sayıda araştırma olmasına rağmen, sonuçların tam olarak kesin olduğunu söylemek mümkün değil. Sonuç olarak, önceki araştırmalar, ilişkinin uzunluğuna bağlı olarak ilişki doyumundaki tipik değişim örüntüsü konusunda bir fikir birliğine varmamıştır (Anderson ve diğerleri, 2010; Kamp Dush ve diğerleri, 2008). Değerli bilgiler sağlayan teorik bir bakış açısı, balayı bitti etkisi kavramına dayanmaktadır (Kurdek, 1998). Bu bakış açısına göre, başlangıçtaki yüksek ilişki doyumunu, ilişki devam ettikçe azalma eğilimindedir. Bir ilişkinin ilk aşamasında, çiftler genellikle karşılıklı olumlu illüzyonlarla karakterize edilen bir balayı dönemi yaşarlar. İlişki ilerledikçe çiftler birbirlerinin alışkanlıklarına ve davranışlarına daha aşına hale gelir ve ilişkinin ilk heyecanı ve yeniliği etkisini yitirebilir. Bu, çiftler günlük hayatın gerçekleri ve zorluklarıyla karşı karşıya kaldıklarından ilişki doyumunun düşmesine neden olabilir (Kurdek, 1998; Murray, 1996).

Sprecher (2001), karşıt destekleyici argümanları göz önünde bulundurarak, altı aydan kısa süren ilişkileri ölçtüğünde, ilişki doyumunu ve bağlılığının nispeten sabit kalma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte, iki ila dört yıllık daha uzun bir süre boyunca süren romantik ilişkilerde, hem ilişki doyumunda hem de bağlılıkta hafif bir artış olduğu görülmüştür. Rusbult (1983), 17 genç çiftin ilişkilerinin ilk aylarında izlendiği bir araştırma yürütmüş ve sonucunda, dokuz ay sonra hem memnuniyet hem de bağlılıkta önemli artışlar gözlemlemiştir. Mitnick ve diğerleri (2009) tarafından yürütülen bir meta-analize göre, yeni evliler tipik olarak evliliğin ilk 18 ayında tutarlı bir şekilde hafifçe azalan ilişki doyumunu seviyeleri yaşarlar. Bu dönemden sonra, orta yetişkinliğe kadar devam eden ilişki doyumunda yavaş ila orta dereceli bir düşüş olmaktadır.

Romantik İlişkilerde Cinsel Birliktelik Sıklığı. Cinsel sıklığın cinsel işlevsellik ve tatminle güçlü bir ilişkisi olduğu fikri, günlük konuşmalarda geniş çapta kabul görmüş ve popüler psikoloji kaynaklarından terapi veya tavsiye arayan çiftlerin yaygın bir endişesi haline gelmiştir (Muisse ve diğerleri, 2002; Klienplatz, 2006).

Son zamanlarda, deneysel araştırmalara dayanan birçok kaynağa başvuran, kendine yardım kitapları arasında dikkat çeken bir kitap, ilişkilerinde yüksek düzeyde memnuniyet sağlamak isteyen çiftler için optimal bir cinsel frekansın var olduğu fikrini ortaya attı. Bu optimal frekansın haftada 3-4 kez cinsel aktiviteye denk geldiği belirtilmiştir (Northrup ve diğerleri, 2013). Birlikte yaşayan çiftlerin genellikle ilişkilerinde tatmin edici bir cinsel aktivite düzeyi korumaları beklenir, ancak bu beklenti her çift için farklı olabilir. Bu tür beklentiler bir ilişkinin başlangıcında açıkça dile getirilirse de, zamanla cinsel sıklığın azalması durumunda bazı çiftler cinsel yaşamlarından memnun olmayabilir (Bozon, 2021). Bazıları cinsel sıklık için standartlar belirlemenin faydalı olduğunu savunurken, diğerleri bunun mutlu çiftlerin kendilerini gerçekçi olmayan beklentilerle karşılaştırmasına yol açabileceğine ve ilişkilerinde gereksiz gerginliğe neden olabileceğine inanmaktadır (McCarthy ve Wald, 2013).

Ancak, cinsel sıklık ve tatminlik arasındaki ilişki ilk bakışta görüldüğü kadar basit değildir. Araştırmalar, romantik ilişkilerde tüm çiftler için cinsel aktivitenin sıklığının zamanla azaldığını göstermektedir. Örneğin, Blumstein ve Schwartz (1983) tarafından yürütülen Amerikan Çiftler Çalışması'nda, bir ilişkinin ilk iki yılında, eşcinsel erkek çiftlerin %67'si, heteroseksüel evli çiftlerin %45'i ve lezbiyen çiftlerin %33'ü üç kez veya daha fazla cinsel aktivitede bulunduğu gözlemlenmiştir. Ancak, zaman ilerledikçe, sıklıkta önemli bir düşüş kaydedilmiştir. On yıl sonrasına bakıldığında ise, sadece %11'lik bir eşcinsel erkek çift, %18'lik evli çift ve %1'lik bir lezbiyen çift böyle bir oranda cinsel aktiviteye katılmıştır. 398 siyah lezbiyen çifti içeren bir diğer çalışmada, çiftlerin %11'i haftada üç kez cinsel aktiviteye katılırken, %47'si haftada bir ila üç kez, %41'i ise haftada bir kez veya daha az cinsel aktiviteye katıldığı bulunmuştur (Peplau ve diğerleri, 1997).

Cinsel sıklık ile cinsel tatminlik arasındaki olumlu ilişkiyi ve cinsel tatminlik ile ilişki kalitesi arasındaki olumlu ilişkiyi gösteren araştırma bulguları dikkate alındığında, olumlu bir beden imajına sahip olan ve daha fazla cinsel davranış sergileyen kadınların daha büyük cinsel ve ilişki tatmini yaşayabilecekleri bulunmuştur (Call ve diğerleri, 1995; Yeh ve diğerleri, 2006). Çeşitli araştırmalar

tarafından gösterildiği gibi, cinsel sıklık ile romantik ilişki kalitesi arasında pozitif bir doğrusal ilişki bulunmuştur (Call ve diğerleri, 1995; Brezsnyak ve Whisman, 2004; Byers, 2005). Birçok çalışmada, cinsel sıklık ile genel refah arasında olumlu bir ilişki görülmüştür (Laumann ve diğerleri, 1994; Cheng and Smyth, 2015). ABD Genel Sosyal Anketi'nden (GSS) elde edilen verilere göre, daha sık cinsel aktivite yapan bireylerin daha yüksek mutluluk düzeyleri rapor ettikleri için, kendileri tarafından bildirilen cinsel sıklık ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki sürekli olarak belgelenmiştir (Blanchflower ve Oswald, 2004).

Romantik İlişkilerde Kendini Açma

Kendini Açmanın Tanımlanması. Kendini açma, insan iletişiminin temel bir unsuru olup, sosyal ilişkilerin oluşturulmasında ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Romantik ilişkilerde ise, kendini açma bireylerin düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini paylaşmalarına olanak tanıyan önemli bir bileşendir. Kendini açmanın ana fikri açık ve net olsa da, literatürde birçok tanımı önerilmiştir. Kendini açmanın en eski tanımlarından biri, Jourard (1971) tarafından önerilmiş olup, "bir kişinin kişisel bilgilerini başka bir kişiye açıklama eylemi" şeklinde tanımlanmıştır (s.101).

Jourard, kendi açmanın diğerlerine kolayca görünmeyen bilgilerin paylaşımını içerdiğini ve zamanla gerçekleşen bir aşamalı süreç olduğunu vurgulamıştır. Kendini açmaya farklı bir bakış açısı ise, Derlega ve Chaikin (1977) tarafından sunulmuştur ve "bir kişinin bilerek ya da bilmeyerek kendisi hakkında bilgiyi başka birine aktardığı süreç" şeklinde tanımlanmıştır (s.395). Derlega ve Chaikin, kendini açmanın sözlü ya da sözsüz olabileceğini ve ilişki bağlamı ile bireyin kişilik özellikleri gibi çeşitli faktörlerden etkilenebileceğini vurgulamışlardır.

Kendini açma terimi, kişisel bilgiyi başka bir kişiye açıklama eylemi olarak tanımlandığı için (Derlega ve diğerleri, 2008), romantik ilişkiler bağlamında önemli bir yere sahiptir. Romantik ilişkilerde öz- ifşanın, samimiyet ve güvenin anahtarı olduğu gösterilmiştir (Reis ve Shaver, 1988). Pennebaker ve Stone (2003)'a göre, kendini açma üç boyuta ayrılabilir: içerik, yaygınlık ve derinlik. İçerik, açıklanan belirli bilgiyi, yaygınlık, açıklanan konu aralığını ve derinlik ise ifşada samimiyet veya savunmasızlık derecesini ifade eder. Bu çerçeve, romantik ilişkilerde kendini açmanın farklı yönlerinin dikkate alınmasının önemini vurgular.

Romantik ilişkilerde kendini açmanın başka bir önemli boyutu, onun arkasındaki motivasyon olabilir. Greene ve diğerleri (1998) kendini açmayı potansiyel olarak kendisi için önemli ya da ilgili kişisel bilginin niyetli ve isteğe bağlı olarak paylaşılması ve genellikle saklanan veya özel tutulan şeklinde tanımlamışlardır. İlişkiyi güçlendirmek, sosyal onay elde etmek veya duygusal destek sağlamak gibi farklı amaçlarla kendilerini açabileceklerini öne sürmüşlerdir. Bu şekilde, romantik ilişkilerde kendini açmanın kişisel bilgiyi partnerle paylaşmanın, hassas ve samimi detayları da içeren bir süreç olduğu söylenebilir. Bu, ilişkilerde samimiyet ve güven inşasında kritik bir rol oynamaktadır.

Farklı araştırmacılar, kendini açmayı anlamak için çeşitli tanımlar ve çerçeveler önermişlerdir ve bu çok yönlü doğasına dikkat çekmişlerdir. Kendini açma, bir kişinin kendisi hakkında başka bir kişiye bilgi vermek için niyetli bir şekilde yaptığı bir iletişim sürecini ifade eder. Bu, diğer kişinin tipik olarak bilmediği kişisel ayrıntıların paylaşılmasını veya herhangi biriyle paylaşılmayacak hassas bilgilerin açıklanmasını içerebilir (Culbert, 1970).

Kendini Açma. Kendini açma, yaygın olarak romantik ilişkilerin önemli bir yönü olarak kabul edilmektedir. Örnek vermek gerekirse, Hendrick ve diğerleri (1988), çeşitli ölçütler kullanarak Amerikalı heteroseksüel çiftlerin ilişki yapılarını yılda iki kez incelenmiştir. Araştırmacılar, iki anket arasında ilişkilerini sürdüren çiftlerin, ilişkilerini sonlandıranlara göre daha fazla kendilerini açtıklarını gözlemlemişlerdir. Bu bulgu, kendini açmanın ilişkinin uzun ömürlülüğünde oynadığı kritik rolü vurgulamaktadır. İlgili bir çalışmada, Berg ve McQuinn (1986) yeni çıkan heteroseksüel çiftlere bir kendini açma değerlendirmesi uygulamış ve aynı anketi dört ay sonra tekrarlamıştır. Sonuçlar, dört aylık dönemden sonra birlikte kalan çiftlerin, ilk etkileşimleri sırasında, sonunda ilişkilerini sonlandıranlara göre daha yüksek düzeyde kendilerini açtıklarını bildirmiştir.

Bu bulgu, kendini açmanın stabil romantik bağlantıların geliştirilmesinde çok önemli bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Daha önceki araştırmalar, çeşitli aşk türleri ile kendini açma derecesi arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Örneğin, Rubin ve diğerleri (1980), Amerikalı üniversite öğrencileri arasında kendini açma ile Rubin'in (1970) Sevgi ve Beğeni Ölçeklerindeki puanlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, kendini açma ile Rubin'in Aşk Ölçeği arasında pozitif bir ilişki bulurken, kendini açma ile Rubin'in Beğenme Ölçeği arasındaki korelasyon, kendini açma ve

Aşk Ölçeği arasındakinden anlamlı derecede zayıftı. Ek olarak, Critelli ve Dupre (1978) 64 flört eden çifti araştırmış ve kendini açma ile sevmeye arasında anlamlı ilişkiler keşfetmişlerdir.

Daha önce belirtildiği gibi, sosyal penetrasyon teorisi (Altman ve Taylor, 1973), ilişkiler daha samimi hale geldikçe kendini açma miktarının ve yoğunluğunun doğrusal olarak artacağını önermiştir. Ancak, son çalışmalar kendini açmadaki değişikliklerin doğrusal bir deseni takip etmeyebileceğini ve bireylerin bir ilişki içinde daha açık ya da daha kapalı olabileceğini (Petronio, 2002) veya farklı ilişkiler arasında değişebileceğini (Campione-Barr ve diğerleri, 2015) göstermiştir. Prager ve diğerleri (2015) tarafından üç hafta boyunca günlük tutma yöntemiyle yapılan bir çalışmada, bir çatışmayı takiben bir ilişkideki partnerlerin, günlük dönemdeki diğer günlerle karşılaştırıldığında, tatminsizlik ve daha fazla negatif duygular deneyimlediği ve kendilerini açmada daha zayıf kaldıklarını gözlemlenmiştir.

Bu, bireylerin bazen partnerleriyle çok fazla bilgi paylaşmaya eğilimli olabilecekleri, ancak aynı zamanda daha az açık olmayı ve bilgiyi saklamayı tercih edebilecekleri durumlar da olabileceğini göstermektedir. Bu, Finkenauer ve Hazam'ın (2000) önerdiği şu ifadeyle oldukça ilişkilidir: "Evliliklerinden memnun olan insanlar, ilişki tatmini sağlayacak şekilde ifşa ve gizlilik kullanma zamanlamasını teşhis etme becerisine sahip olan yetkin iletişimciler gibi görünmektedir" (s. 259). Bu nedenle, kendini açmanın bireyler, durumlar ve ilişkiler arasında dinamik ve değişken bir doğaya sahip olduğu bir süreç olarak görülebilir. Bu, zaman içinde sabit kalan istikrarlı bir süreç olmak yerine, zaman içinde değişebilen ve dalgalanabilen bir süreç olabileceği anlamında gelmektedir.

Ayrıca, bireylerin ilişkilerinin gücünü değerlendirmek için başkalarının yaptığı ifşaları gözlemlemesi yaygındır. Araştırmalar, aile bireylerinin bu öz ifşaları ifşa edenin içsel özellikleri veya açıklık eğilimleri sonucu olarak yorumladıklarında, ilişki kalitesinin daha düşük olduğunu bildirmektedir. Öte yandan, bu kendilerini açmaları ilişkinin dinamikleri veya partnerin kendisini açana karşı duygularıyla ilişkilendirdiklerinde ilişki kalitesinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Finkenauer ve diğerleri, 2004). İlişki kalitesine devam edecek olursak, Donovan-Kicken ve Caughlin (2010), kanser hastaları ve partnerleri arasında araştırma yürütmüş ve hastanın konudan kaçınması ve partnerin konudan kaçınma düzeylerinin ilişkilerinde daha düşük memnuniyet düzeyleriyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Önemli olan, hastaların partnerlerinin kanserle ilgili konuşmalardan kaçındığına yönelik algılarının,

kendi kaçınma davranışlarından daha fazla memnuniyet düzeylerine etki ettiğidir. Bu, ilişki tatminsizliğine katkıda bulunabilen bir kişilerarası iletişim aracı olarak kendini açabilmenin öneminin vurgulanmasını şiddetle sağlamaktadır.

Kendini açma davranışında cinsiyet farklılıkları. Kişilerarası iletişim alanında, iletişimcinin cinsiyeti gibi bireysel özellikleri, ilişkilerindeki iletişimin şeklini ve amacını etkilemede önemli bir rol oynamaktadır. Genel olarak, kadınlar erkeklere kıyasla daha yüksek kendini açma davranışı sergiler ve aynı zamanda erkeklere kıyasla başkalarından daha fazla ifşa alma eğilimindedirler (Dolgin ve diğerleri, 1991; Dindia ve Allen, 1992). Ayrıca, erkeklerin çoğunlukla yüzeysel bilgileri açtıkları, kadınların ise iletişimlerinde daha derin ve anlamlı bilgileri açma eğilimine girdikleri gözlemlenmiştir (Payne, 2001). Cinsiyete dayalı kendini açma desenlerindeki farklılıklar, sosyalizasyon süreçlerinden kaynaklanan zıt değerler ve beklentilerden kaynaklanabilir (Jourard, 1971). Kadınlar ilişkilerinde duygusal tatminlik için daha yüksek beklentilere sahip olma eğiliminde olup, erkekler ise genellikle arkadaşlık gibi işlevsel tatminliği önceliklendirmişlerdir. Bu nedenle, bir bireyin kendini açma eğilimi, toplumsal normlar ve kişisel yaşam deneyimleri tarafından etkilenmekte ve dolayısıyla bilgi açma isteklilikleri veya isteksizliklerini şekillendirmektedir (Jourard, 1971).

Cinsiyete dayalı kendini açma normları ve davranışlarındaki farklı desenler, çocukluk döneminde bile gözlemlenebilir (Rose, 2002). Kadınlar, erkeklere kıyasla ilişkilerinde daha aktif olarak kendilerini açma davranışına katılır ve kendini açmaya daha büyük bir önem atfederler. Ergen arkadaşlıklarını inceleyen bir çalışma, kızların erkeklere kıyasla kendini açma için daha yüksek beklentilere sahip olduğunu ve açık ve gizli iletişim için güvenli bir alan sağlama yeteneklerine dayanarak arkadaşlarını seçme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur (Richey ve Richey, 1980). Ayrıca, araştırmalar, özellikle gelişimin erken aşamalarında, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeylerde kendilerini açtıklarını göstermektedir. Küçük kızlar, erkeklere kıyasla daha istekli bir şekilde kendini açma eğilimindedir ve genellikle bu iletişim biçimini arkadaşlıklarında yakınlık ve samimiyeti teşvik etmek için kullanırlar (Camarena ve diğerleri, 1990).

Cinsiyete dayalı kendini açma farklılıkları yalnızca erken gelişim dönemiyle sınırlı olmayıp, aynı zamanda yetişkinlikte de fark edilebilir (Gabriel ve Gardner, 1999; Cross ve diğerleri, 2000). Samimi ve yakın ilişkilerde, kadınlar erkeklere kıyasla

kendini açma konusunda daha yüksek bir eğilim göstermekte ve başkalarının ifşalarına daha olumlu bir şekilde ilgi ve endişeyle yanıt vermektedirler (Rose ve Rudolph, 2006). Kolej çağındaki kadınlar dahil olmak üzere, kadınlar erkeklere kıyasla daha sık ve derinlemesine yakın konular hakkında arkadaşlarıyla tartışmaya girme eğilimindedir (Petronio, 2002). Kadınlar ilişkileri inşa etmek amacıyla iletişim arayıp, konuşmalara aktif olarak katılırken, erkekler ise iletişimde sınırlı ve konuşmalara genellikle işlevsel nedenlerle katılmaktadırlar (Fleuriet ve diğerleri, 2009). Farklı hedeflere yönelik kendini açma desenlerini inceleyen Stokes ve diğerleri (1980), erkeklerin yabancılara ve tanıdıklara daha fazla kendilerini açma eğiliminde olduğunu, kadınların ise daha yakın ilişki kurdukları kişilere karşı daha yüksek bir kendini açma eğilimine sahip olduğunu bulmuştur.

Dindia ve Allen (1992) tarafından yapılan kapsamlı bir meta-analizde benzer bulgular elde edilmiştir. Bu çalışmada, cinsiyet farklılıklarının kendini açma üzerindeki olası etkilerini incelemek için 205 çalışmanın kapsamlı bir analizi gerçekleştirilmiştir. Bulgular, kendini açan kişinin arkadaş, ebeveyn veya eş gibi önceden var olan bir ilişkiye sahip olduğu durumlarda, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla kendilerini açtıklarını göstermektedir. Bununla birlikte, hedef kişi bir yabancı olduğunda, erkeklerin kadınlara kıyasla benzer düzeylerde kendilerini açtığı gözlemlenirken, gözlem yöntemlerinin kullanıldığı çalışmalar kadınların erkeklere kıyasla daha fazla kendini açma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen olumlu tepkilerin, alıcıların destekleyici geri bildirimler alacağına güvenilebileceği için, ek ifşaları teşvik etmesi beklenmektedir. Genel olarak, kadınların toplumsal normları, kendini açma eylemini teşvik etmekte, mümkün kılmakta ve güçlendirmektedir.

Buna karşılık, erkekler özellikle olumsuz kendini açmada kişisel düşünce ve duyguları paylaşma konusunda daha az eğilim ve frekans sergilerler (Cross ve Madson, 1997). Erkeklerin kendini açma davranışından kaçınmaları, bu tür ifşaların zayıflık göstergesi olarak algılanabileceği düşüncesine bağlanabilir. Bu da erkeklik kültüründe hakim olan statü ve kendini sunma normlarıyla uyumsuz olabilir (Leaper ve Friedman, 2007). Stokes ve diğerleri'nin (1980) yaptığı bir çalışmada, erkeklerin kendini açma davranışında bulunmaktan kaçınma eğiliminin kısmen artmış rekabet algısına bağlanabileceği önerilmiştir, ki bu rekabetçilik erkekler arasında daha yaygın olma eğilimindedir. Dahası, daha yüksek sosyal statüye sahip bireyler için bu kaçınma daha da artabilir, çünkü yüksek statüye sahip bireylerin görev odaklı ilişkilerde zayıflıklarını ifşa etmeleri artan savunmasızlık algısı nedeniyle olumsuz sonuçlara yol

açabilir (Gibson ve diğerleri, 2018). Örgütsel ve toplumsal bağlamlarda kabul edilen cinsiyet eşitsizlikleri göz önüne alındığında, kendini açmayla ilişkili potansiyel riskler ortalama olarak erkekler için kadınlardan daha büyük algılanabilir (Ridgeway, 2001; Leaper ve Friedman, 2007).

Kadınlar güvene erkeklere kıyasla daha fazla önem verdikleri için kendilerini açmaya daha meyillidirler. Bu düşünceye yönelik destek, Petronio ve diğerleri'nin (1984) bulgularından gelmektedir. Çalışma, kadınların ifşada buldukları kişilerin güvenilirliğini sağlama konusunda daha endişeli olduklarını, erkeklerin ise böyle bir endişeyi önceliklendirmedeğini ortaya koymuştur. İlişkisel normlar açısından, erkekler genellikle kendini açmayı teşvik etmezken, kadınlar kendini açma davranışlarını kaliteli ilişkilerin ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirirler. Bu normatif çerçeveler içinde, kendini açma yeteneği, kişisel olumsuzluklarla karşılaşmadan ödüllendirici ve güvenli bir şekilde gerçekleştirilebilmesi, kadınların romantik ilişkilerini kavramsallaştırırken erkeklere oranla daha öncelikli olabilir.

Romantik İlişkilerde Cinsel Tatminlik

Cinsel Tatminliğin Tanımlanması. Bir ilişkinin cinsel boyutu olarak tanımlanan bu kavram, Sprecher ve Cate (2004) ile Lawrance ve Byers (1995) tarafından ortaya atılmış olup, cinsel memnuniyeti olumlu duygusal tepkilerle ilişkilendirilmektedir. Öte yandan, DeLamater (1991), cinsel memnuniyeti daha dar bir şekilde, bireyin cinsel deneyimlerinin kişisel beklentileriyle ne ölçüde uyumlu olduğu olarak tanımlamaktadır. İnsan cinselliği, cinsel tatminlik olarak adlandırılan kritik bir bileşeni içermekte olup, cinsel tatminlik, cinsel tepki döngüsünün son aşaması olarak kabul edilmektedir (Basson, 2001; Sierra ve Buela-Casal, 2004). Aynı zamanda Dünya Sağlık Örgütü (2010) tarafında temel bir cinsel hak olduğu savunulmaktadır.

Cinsel Tatminlik. Cinsel aktivite ve cinsel tatminliğin en önemli belirleyicilerinden biri bir partnerin varlığıdır (Field ve diğerleri, 2013; Træen ve diğerleri, 2016). Romantik bir partneri olan bireyler için cinsel aktivite sadece eğlence amaçlı değil, aynı zamanda ilişki kalitesini artırma ve duygusal yakınlığı teşvik etme açısından da önemli bir rol oynamaktadır (Laumann ve diğerleri, 2006; Træen ve Schaller, 2010). Cinsel tatminlikle ilgili araştırma alanı henüz yeni bir aşamada olup, 2009 yılının sonuna kadar, "cinsel tatminlik" anahtar kelimesi altında sadece 438 kayıt kaydedilmiştir. Buna karşılık, "evlilikte tatminlik" anahtar kelimesiyle 2.093 giriş

bulunmuş ve "iş tatmini" şaşırtıcı bir şekilde 8.237 sonuç ortaya çıkmıştır. Cinsel tatminlik üzerine 438 makale arasında yaklaşık olarak %75'i 1990 yılından sonra yayımlanmıştır. Sonuç olarak, cinsel tatminlik araştırma alanının son yirmi yılda hızla büyüdüğü ve henüz gelişim aşamasında olduğu söylenebilir.

Genel cinsel tatminlik olgusunu araştıran deneysel çalışmalar, erkeklerin ve kadınların benzer düzeylerde tatmin bildirdiğini ortaya koymuştur (Henderson-King ve Veroff, 1994; Purdon ve Holdaway, 2006). Araştırmalar, sık sık şefkat ve cinsel davranışlarda bulunan çiftlerin genellikle daha yüksek cinsel ve duygusal tatmin düzeyleri bildirdiğini, daha az cinsel endişe ve sorun yaşadığını ve genel ilişki tatminini daha yüksek bildirdiğini gözlemlemiştir (Gossman ve diğerleri, 2003; Richters ve diğerleri, 2003). Evliliğin İlk Yılları (Early Years in Marriage) projesinden elde edilen verileri kullanan bir çalışmada, Oggins ve diğerleri (1993), evliliğin ilk yılında daha düşük bir cinsel tatminlik düzeyinin, evliliğin dördüncü yılında boşanma olasılığını artırdığını göstermiştir. Ayrıca, Edwards ve Booth (1994), 1980 ve 1983 yılları arasında cinsel tatminliğin azalmasının, 1988'de boşanma olasılığıyla ilişkili olduğunu bulmuştur.

Benzer şekilde, White ve Keith (1990), başlangıçta 1980'de anket yapılan ve daha sonra 1983'te tekrar görüşülen evli bireylerin temsilci bir örneğini incelemiştir. Çalışmaları, Zaman 1'de özellikle tatminsizlik şeklinde cinsel sorunların oluşumu ile Zaman 2'de boşanma olasılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, Laumann ve diğerleri'nin (1994), ABD genelinde yaptıkları çalışma, bekar, birlikte yaşayan veya evli olan heteroseksüel erkekler ve kadınların temsilci bir örneğini içermektedir. Araştırmacılar, üç grup arasında cinsel aktiviteden elde edilen duygusal tatminlik ve fiziksel zevk bildirimlerini karşılaştırmıştır. Bulgular, evli bireylerin, birlikte yaşayan ve bekar olanlara kıyasla daha yüksek düzeylerde fiziksel zevk ve duygusal tatminlik yaşadıklarını gösterdi. Graugaard ve diğerleri (2012), bireylerin yaşlandıkça cinsel ilişki sıklığının azaldığını, ancak duygusal yakınlık, şefkat ve cinsel ilişkilerdeki samimiyetten kaynaklanan zevk ve memnuniyetin her iki cinsiyette de arttığını buldu. Bu bulgular, bireylerin yaşlandıkça cinsel ilişkilerin özelliklerinin çeşitli biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir (DeLamater ve Karraker, 2009).

Cinsel Tatminlikte Cinsiyet Farklılıkları. Cinsel tatminlik bağlamında cinsiyet farklarını anlamak karmaşık olabilir. Bunun sebebi yeni analizler, kadınlar

için artan cinsel özgürlük ve beklentiler nedeniyle cinsiyetler arasında cinsel tatminlikte daha büyük farklar olduğunu göstermektedir. Eskiden yapılan çalışmalarda, kadınlar kendi cinsel zevklerinden çok partnerlerinin zevklerini önceliklendirdiklerini veya kendi cinsel zevkleri için daha düşük beklentilere sahip olduklarını bildirebilirlerdi. Ancak şuan kadınlar cinsellik konusunda daha bilinçli olup, hem kendi cinsel tatminliklerini hem de partnerlerini memnun etmeyi bekleyebilirler (Petersen ve Hyde, 2010). Örneğin, Oliver ve Hyde'ın (1993) çalışmasına göre, genel cinsel tatminlik açısından önemli bir cinsiyet farkı bulunmamaktadır.

Bununla birlikte, Petersen ve Hyde (2010), erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde cinsel tatminlik bildirdiği küçük bir cinsiyet farkı keşfetmiştir. Zaman içinde cinsiyet farklarını inceleyen birkaç çalışma yapılmıştır. Hyde'ın (2005) bulgularına göre, cinsellikle ilgili cinsiyet farkları, cinsel tatminlik dahil, çoğunlukla anlamlı değildir. Mastürbasyon ve geçici, bağlanmamış ilişkilere karşı tutumlar konusunda cinsiyet farklılıkları belirgin olsa da, bildirilen cinsel tatminlik konusunda neredeyse hiç cinsiyet farkı bulunmamaktadır. 1970 öncesinde yapılan bazı çalışmalar, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde cinsel tatminlik bildirdiğini öne sürmüştür. Ancak daha yeni yapılan çalışmalar, cinsel tatminlikte anlamlı cinsiyet farklılıkları olmadığını veya son 20 yılda cinsiyet farklarında bir azalma olduğunu ortaya koymuştur (Oliver ve Hyde, 1993).

Cinsiyet alanında, araştırmacılar cinsiyet normları ile azalmış cinsel tatminlik arasında bağlantı kuran birkaç mekanizma tespit etmiştir (Bliss ve Horne, 2005; Sanchez ve diğerleri, 2006). Örneğin, Sanchez ve diğerleri (2006), heteroseksüel kadınların cinsellikle boyun eğme arasında gizli bir ilişki olduğunu, ancak heteroseksüel erkeklerin bu ilişkiyi sergilemediğini gözlemlemiştir. Cinsel aktivite ile kişisel boyun eğme arasındaki ilişkinin, kadınlar arasında cinsel uyarılma, özerklik ve keyif düzeylerinde azalmayı öngördüğü bulunmuştur. Belirli bir düşünce çizgisine göre, erkeklerin ilişki tatminliği, kadınların ilişki tatminliğine kıyasla cinsel tatminlikle daha güçlü bir şekilde ilişkilidir. Bunun sebebi, erkeklerin cinselliğe daha fazla önem verdikleri düşünülmektedir (Byers, 2005; Sprecher, 2002). Bu öneriyi destekleyen önemli sayıda çalışma bulunmaktadır (Hassebrauck ve Fehr, 2002; Sprecher, 2002).

Romantik İlişkilerde İlişki Kalitesi

İlişki Kalitesinin Tanımlanması. Romantik ilişki kalitesi kavramı genellikle tek boyutlu bir yapı olarak anlaşılmıştır. Bu, bireylerin romantik ilişkilerini ne kadar tatmin edici olarak algıladıkları derecesi olarak tanımlanır. Bu algı, romantik ilişki tatminsizliğinin ağır bastığı olumsuz yönlerin olumlu yönlerden daha fazla olduğu aşırı uçtan, romantik ilişki kalitesinin olumlu yönlerin olumsuz yönlerden daha fazla olduğu tam ters aşırı uca kadar değişebilir (Bradbury ve diğerleri, 2000). Romantik ilişki kalitesi genellikle tek bir yapı olarak kabul edilirken, Fincham ve diğerleri (1997) tarafından anlaşılmasını sağlamak için iki boyutlu bir çerçeve önerilmektedir.

Onların kavrayışına göre, bir bireyin romantik ilişki kalite algısı, olumsuz ve olumlu ilişkisel özelliklerin dört olası kombinasyonu ile temsil edilebilir: (a) birçok olumsuz ve az sayıda olumlu özellik, (b) az sayıda olumsuz ve birçok olumlu özellik, (c) birçok olumsuz ve birçok olumlu özellik veya (d) az sayıda olumsuz ve az sayıda olumlu özellik. Bu iki boyutlu yaklaşımın, geleneksel tek boyutlu görüşe kıyasla romantik ilişkilerin karmaşıklığını daha iyi yansıttığı savunulmaktadır (Fincham ve diğerleri, 1997).

Çalışmamızın bağlamında, mevcut literatürde tanımlandığı şekliyle, ilişki kalitesi terimini kullanarak bireyin romantik ilişkisini kapsamlı bir şekilde değerlendirmesini ifade etmekteyiz (Funk ve Rogge, 2007; Kamp Dush ve diğerleri, 2008). Özellikle yüksek bir ilişki kalitesi seviyesi, ilişki partneriyle ilgili olumlu duyguları ve inançları içermekte ve bireyin partnerinin gereksinimlerini karşıladığı hissini sık sık ifade etmektedir (Fincham ve Rogge, 2010).

İlişki Kalitesi. Araştırmalara göre, romantik ilişkiler en az iki önemli yaşam sonucu üzerinde önemli etkilere sahiptir: öznel iyi olma ve sağlık. İlk olarak, kaliteli ilişkiler yaşayan bireyler, genel olarak hayattan daha fazla memnuniyet bildirmektedirler (Be ve diğerleri, 2013; Proulx ve diğerleri, 2007). Öte yandan, iş ve arkadaşlık gibi alanlarda tatmin düzeyi, romantik ilişkideki tatmin düzeyi kadar bireyin genel mutluluğunu öngörmede daha az güce sahip olduğu bulunmuştur (Heller ve diğerleri, 2004; Umberson ve diğerleri, 2006). İkinci olarak, tatmin edici ilişkileri olan bireyler daha iyi sağlık durumu bildirmektedirler (Bookwala, 2005; Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001; Proulx ve diğerleri, 2007; Robles ve diğerleri, 2014) ve genellikle daha az istikrarlı ilişkilere sahip olanlara kıyasla daha uzun yaşam sürelerine sahiptirler (Sbarra ve diğerleri, 2011; Whisman ve diğerleri, 2018). Bu nedenle, ilişki

kalitesinin tipik seyrini anlamak, iyi olma ve sağlığı artırmaya yönelik etkili müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Araştırmalar, romantik ilişki kalitesi ile ruh sağlığı sonuçları arasında sürekli bir ilişki olduğunu göstermektedir (Whisman, 1999; Berry ve Worthington, 2001; Whisman ve diğerleri, 2000). Whisman'ın (1999) yaptığı bir çalışmada, Ulusal Eş Tanımlı Bozukluklar Araştırması'ndan evli bireylerin romantik ilişki kalite düzeyleri değerlendirilmiştir. Yaş ve eğitim kontrolü yapıldıktan sonra, çalışma romantik ilişki tatminsizliği bildiren erkeklerin ciddi depresyon, distimi ve alkol bağımlılığı yaşama olasılığının önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, romantik ilişki tatminsizliği bildiren kadınların ciddi depresyon, distimi, panik bozukluğu, paniksiz agorafobi, sosyal fobi, basit fobi, yaygın anksiyete bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu yaşama olasılığı önemli ölçüde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yüksek düzeyde nörotiklik (Lavee ve Ben-Ari, 2004), bağlanma güvensizliği (Butzer ve Campbell, 2008) veya stres (Randall ve Bodenmann, 2017) bildiren bireyler, uyum sağlamada zorluklar yaşama eğilimindedir. Ayrıca, güven (Rempel ve diğerleri, 1985), yakınlık (Auger ve diğerleri, 2017), cinsel tatminlik (Balzarini ve diğerleri, 2021), bağlılık (Weigel ve diğerleri, 2011), aşk (Acevedo ve Aron, 2009) veya duyarlılık (Reis, 2013) açısından partnerlerini veya ilişkilerini düşük puanlayan ve atışma (Righetti ve diğerleri, 2016) açısından partnerlerini veya ilişkilerini yüksek puanlayan bireyler, ilişki kalitesi düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

İlişki Kalitesinin Kognitif Bileşeni. İlişkilerde memnuniyet düzeyini anlamak için kognitif faktörlerin katkısını incelemek büyük ilgi görmektedir (Murray ve Holmes, 2011; Sinnott, 2014). İlişkiler bağlamında bilişsel süreçlerin özü üzerine odaklanan araştırmaların çoğunluğu, bilişsel süreçlerin içeriği üzerine odaklanmıştır. Örneğin, ilişkilerle ilgili gerçekçi olmayan inançlar, çatışmanın zararlı olduğu, partnerlerin değişemeyeceği veya cinsel mükemmeliyete odaklanmanın ilişkilerde tatminsizliğe, çiftler arasındaki gözlemlenebilir davranışlara ve çift terapisinin etkililiğine bağlandığı grlmştir (Fincham ve diğerleri, 2018). Bununla birlikte, bazı çalışmalar yapıcı gerçekçi olmayan inançları araştırmıştır. Örneğin, Murray ve diğerleri'nin (1996) yaptığı bir çalışmada, mutlu çiftlerin partnerlerini kendilerinden daha olumlu bir şekilde algıladıkları ve bireylerin partnerlerini idealize ettikleri durumlarda ilişki mutluluğunun arttığı bulunmuştur.

Aynı doğrultuda, Murray ve diğeri (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, gerçekte var olmayan benzerlikleri kendisiyle ve partneriyle ilişkilendirmenin tatmin edici bir ilişkinin bir özelliği olduğu bulunmuştur. Bu araştırma, bilişsel bozuklukların memnun ilişkilerde önemli bir rol oynadığını göstermektedir ve mutlu partnerlerin negatif olayları kendi davranışlarına atfettikleri (ego merkezli atıflar) ancak olumlu olayları partnerin davranışlarına atfettikleri (partner merkezli atıflar) şeklindeki önceki bulgularla uyumludur (Fincham ve Bradbury, 1989). Bu nedenle, bir partner ve ilişki içindeki olaylar hakkında pozitif yanılsamaları sürdürmek, ilişki kalitesini daha yüksek düzeylerine önemli ölçüde bağlı olduğu söylenebilir (Barelds ve Dijkstra, 2011).

Daha spesifik olarak, ilişki içinde meydana gelen olayların yansıdığı belirli düşünceler, örneğin eşin işten geç gelmesi, ilişki kalitesi düzeylerine ya yüksek ya da düşük katkıda bulunabilir. Olayın nedenini partnerin dışında arayan düşünce yapısı, ilişkinin diğer yönlerini etkilemeyip, partneri suçlamaktan kaçınırken, bireyin temel bilişleri "trafik yüzünden gecikmişlerdir" şeklinde oluşur. Bu özel düşünce yapısı, daha yüksek ilişki kalitesi ile ilişkilendirilmiştir. Buna karşılık, partneri bencil gibi değişmeyen bir nedene bağlayan düşünce yapısı, ilişkinin birçok yönü için sonuçlar doğurmakta ve partneri sorumlu tutmaktadır. Bu düşünce yapısı için ise temel biliş "onlar bencil ve işe bana önem verdiklerinden daha çok önem veriyorlar" şeklinde olabilir ve bu da daha düşük ilişki kalitesi düzeyleriyle ilişkilendirilebilir.

Düşünce yapılarının ilişki kalitesi üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan uzunlamasına çalışmalar, düşüncelerin zaman içinde evlilik tatminini etkileyebileceğini göstermektedir. Onsekiz aylık bir dönemde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre, düşüncelerin evlilik tatmini arasındaki ilişki, düşüncelerin etkililik beklentilerini nasıl etkilediğine bağlı olarak tatmin düzeylerini etkilediği gözlemlenmiştir (Fincham ve diğeri, 2000). Durtschi ve diğeri (2011), düşünceler gelecekteki tatminlik üzerindeki ilişkisinin, düşüncelerin araya giren davranış üzerindeki etkisi aracılığıyla gerçekleştiğini öne sürmüştür. Dolayısıyla, düşünceler davranışları etkileyebilir ve bu da zaman içinde ilişki kalitesi üzerinde etkili olabilir.

İlişki Kalitesinin Davranış Bileşeni. Daha yüksek düzeyde tatmin bildiren çiftlerde, olumsuz davranışlar, daha düşük tatmin düzeyine sahip çiftlerden daha tutarlı bir şekilde ayırt edilebilir. Sorunlu çiftler, eleştiriler, şikayetler, düşmanlık, savunma ve

partnerle ilgilenmeme gibi negatif davranışların daha sık görüldüğü, memnun çiftlere kıyasla iletişimde işlev bozuklukları sergiler. Ayrıca, sorunlu çiftler etkileşimlerinde aktif dinleme eksikliğide sergiler (Gottman ve Notarius, 2000; Kelly ve diğerleri, 2003; Weiss ve Heyman, 1997). Davranışsal sıralamalar açısından, tatminsiz çiftler, zaman içinde artma eğiliminde olan karşılıklı olumsuz davranışları içeren belirgin bir imza gösterir.

Olumsuz döngülere sıkışan çiftler, bu tarz kalıplardan çıkmanın yapıcı bir yolunu bulma konusunda büyük bir zorlukla karşı karşıyadır (Gottman, 1998). Bu tür etkileşimleri düzeltmeye yönelik yanıtların kullanılması, yaygın bir stratejidir. Örneğin, "beni dinlemiyorsun" gibi metakomünikasyonlar, sıklıkla rahatsızlık, üzüntü gibi olumsuz duygularla ifade edilir. Buna karşılık, memnun çiftler, etkileşimi düzeltmeye yönelik girişimlere daha açık olma eğilimindedir ve bu nedenle olumsuz değişimlerden erken aşamada çıkmak için daha iyi donanımlıdır. Örneğin, bir partner konuşma esnasında bir diğerini keser ve "Lütfen, bitirmemi engelliyorsun" derse, diğer partner "Özür dilerim... lütfen söylemek istediğini bitir" şeklinde yanıt verebilir. Sonuç olarak, çiftlerin iletişimi daha az tahmin edilebilir ve daha spontan görünmektedir (Fincham ve diğerleri, 2018).

Birditt ve diğerleri'nin (2010) yaptığı bir çalışmaya göre, evliliğin ilk yılındaki yıkıcı davranışlar, on altı yıllık bir dönemde daha yüksek boşanma oranlarının bir göstergesi olarak bulunmuştur. Gottman ve diğerleri'nin (1998) yaptığı başka bir çalışmada ise, yeni evli çiftler arasında gözlenen öfke, eleştiri ve olumsuz duygusal karşılıklılık gibi olumsuz davranışların, evlilik memnuniyetini ve istikrarını altı yıl sonrasında öngörebildiği görülmüştür. Ayrıca, ortalama beş yıl evli olan çiftler arasında, bu olumsuz davranışların evlilik sonuçlarını on dört yıl sonrasına kadar öngördüğü belirlenmiştir.

İlişki Kalitesinde Cinsiyet Farklılıkları. Jackson ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir meta-analiz, genel olarak kadınların erkeklere göre biraz daha düşük ilişki memnuniyetine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, moderator analizler yapıldığında, bu farkın temel olarak klinik örneklemelerde görüldüğü ve kadınların erkeklere göre önemli ölçüde daha az memnun olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ilişki memnuniyetinin gelişimi üzerinde cinsiyet farklarını inceleyen uzunlamasına yapılan çalışmaların sonuçları tutarsızdır. Bazı çalışmalar erkekler için daha olumsuz

gelişmeler bildirirken (Lavner ve Bradbury, 2010), diğerleri ilişki memnuniyetinin gelişiminde önemli cinsiyet farkları gözlemlenmemiştir (Kurdek, 2005).

Bu nedenle, ilişki memnuniyetinin gelişimi konusunda kadınlar ve erkekler arasında farklılık olup olmadığını değerlendirmek için cinsiyeti bir moderator olarak dikkate almak önemlidir. Ayrıca, bazı araştırmacılar kadınlar için cinsel memnuniyet ile ilişki memnuniyeti arasındaki bağlantının daha güçlü olabileceğini önermişlerdir, çünkü kadınların cinsel deneyimlerin tam anlamıyla keyfini çıkarabilmek için olumlu bir ilişki deneyimine ihtiyaçları olabileceği düşünülmektedir (Byers, 2005; Schwartz ve Young, 2009). Evli çiftlerde ilişki kalitesini ele alan bir grup akademisyen, ulusal anketlerde kadınların genellikle erkeklere göre daha düşük evlilik kalitesi düzeyleri bildirdiğini belirtmiştir (Umberson ve diğerleri, 2006). Bununla birlikte, Amato ve diğerleri (2007), evlilik kalitesindeki cinsiyet farklarının önemsiz olduğunu kabul etmişlerdir.

İlgili Araştırmalar

Kendini Açma ve Cinsel Tatminlik. Romantik ilişkilerin başlatılması ve sürdürülmesinde kişinin kendini ifade etmesinin önemi kabul edilmesine rağmen, literatürde cinsel tatminlikle olan ilişkisi konusunda dikkate değer bir boşluk devam etmektedir. Seks ve çift terapisi konusunda uzmanlaşmış profesyoneller yıllar boyunca genel iletişim ve kendini ifade etmenin ilişki tatminini geliştirmede merkezi bir rol oynadığına dikkat çekmişlerdir. Bu, iletişimin romantik ilişki bağlamında genel memnuniyet düzeylerini etkileyen önemli bir faktör olabileceği fikrini vurgulamaktadır (LoPiccolo ve LoPiccolo, 1978; Russell, 1990). Cinsel tatminlik, bireyin cinsel ilişkileriyle ilgili olumlu ve olumsuz yönlerin subjektif değerlendirmesinden kaynaklanan kişisel duygusal bir tepki olarak tanımlanabilir (Lawrance ve Byers, 1995).

Rusbult'un (1983) önerisine göre, çiftler temel olarak haz odaklıdır, yani zevk ve kendini şımartma arayışındadırlar. Ancak, karşılıklılık kavramını da anlarlar ve bir şey elde etmek için bazı tavizler veya uzlaşmalar yapmaları gerekebileceğini bilirler (Sprecher ve Cate, 2004). Cinsel tatminlik, bireylerin beklentilerini aşan faydalar elde ettiklerinde gerçekleşir (Rusbult, 1983). Aynı zamanda, algılanan ödül ve maliyet dengesi her iki partner için adil olduğunda ve bireylerin kendilerine adil davranıldığını

hissettiklerinde, cinsel ödüllerin düzeyinde farklılıklar olsa bile, cinsel tatminlik sağlanabileceği gözlemlenmiştir (Specher ve Cate, 2004). Çeşitli araştırma bulguları, sağlıklı cinsel ve romantik ilişkilerin hem erkekler hem de kadınlar için genel refah ve yaşam memnuniyetinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Hooghe, 2012).

Etkili iletişimin olmadığı durumlarda, romantik bir ilişkideki partnerler reddedilme ve anlaşılmama hissi yaşayabilir (Pietromonaco ve diğerleri, 2004). Mark ve Jozkowski'nin (2013) çalışmasına dayanarak, bulgular ilişki tatmininin cinsel tatminle ilişkisinin çiftler arasındaki cinsel ve cinsel olmayan iletişimin kapsamıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler genellikle samimiyet teşvik eden iletişim davranışları sergiler, örneğin daha açık kendini ifade etme ve yapıcı çatışma çözme stratejilerini kullanma gibi (Pietromonaco ve diğerleri, 2004). Araştırmacılar, çiftlerin tatmininin iletişim kalıplarıyla önemli ve tutarlı bir şekilde ilişkilendiğini, bu ilişkiyi sistemli bir şekilde araştıran hem kesitsel hem de uzunlamasına gözlem çalışmalarıyla göstermiştir (Rogge ve Bradbury, 1999; Carrere ve Gottman, 1999). Özellikle, ilişkilerinde mutsuz olan çiftlerin iletişim becerileri eksikliğiyle mücadele ettiği ve bu durumun birbirleriyle etkili iletişim kurma yeteneklerini engellediği öne sürülmüştür (Markman ve diğerleri, 2010; Williamson ve diğerleri, 2013). Bu iletişim becerilerindeki eksiklik, araştırma bulgularına göre evlilik ilişkilerinden genel olarak memnuniyetsizliklerine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır.

Çok sayıda çalışma, kendini açma ile cinsel tatminlik arasındaki ilişkiyi incelemiş, cinsel bağlamlarda kendini açma düzeyinin cinsel tatminliği nasıl etkileyebileceğini araştırmıştır. Bu konuda literatür nispeten sınırlı olsa da, mevcut araştırmalar kendini açma ve cinsel tatminliğin gerçekten birbirine bağlı olduğunu göstermektedir. Cinsel ilişkiler bağlamında kendini açma çeşitli şekillerde olabilir ve cinsel düşünceleri, arzuları ve deneyimleri paylaşmaktan cinsel geçmişi, tercihleri ve endişeleri açıklamaya kadar uzanabilir. Çalışmalar, daha yüksek düzeyde cinsel kendini açmanın cinsel tatminlikle olumlu bir ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, MacNeil ve Byers'ın (2005) yaptığı araştırma, partnerleriyle daha yüksek düzeyde cinsel kendini açan bireylerin daha yüksek cinsel tatminliğe sahip olduklarını bildirmiştir. Ayrıca, kendini açma duygusal yakınlığı da kolaylaştırabilir, ki bu da cinsel tatminliğin önemli bir yönüdür (Rosen ve diğerleri, 2008; Sparrevohn ve Rapee, 2009). Duygusal yakınlık, duygusal kırılganlıkları ve hisleri bir partnerle paylaşmayı içerir ve bu da bir yakınlık ve bağlantı hissi yaratır. Çalışmalar, kendini açma

tarafından kolaylaştırılan daha yüksek düzeyde duygusal yakınlığın, cinsel tatminlikle pozitif bir ilişkili olduğunu bulmuştur (Mark ve diğerleri, 2011). Örneğin, duygusal deneyimleri, düşünceleri ve hisleriyle ilgili partnerleriyle kendini açan bireyler, böyle kendini açmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde cinsel tatminliğe sahip olabilir (Rehman ve diğerleri, 2011).

Özverili ve sağlıklı ilişkilerin önemli bir unsuru olarak kabul edilen yakınlık, kendini açma ile birbirine bağlıdır (Buhrmester ve Prager, 1995). İlişkilerdeki Kişilerarası Süreç Modeli (Reis ve Shaver, 1988) adı verilen ünlü bir kavram, bireyin kişisel düşüncelerini veya duygularını partneriyle paylaştığında ve partnerinin destekleyici ve onaylayıcı bir şekilde yanıt verdiğinde yakınlığın arttığını öne sürer. Bu model, yakınlığın teşvik edilmesinde partnerin yanıtında hissedilen ilgi ve onayın önemini vurgular. Aslında, romantik partnerleriyle kendini açan ve partnerin yanıtını destekleyici olarak algılayan bireylerin, partnerleriyle daha yüksek düzeylerde yakınlık deneyimleme olasılıkları daha yüksektir (Manne ve diğerleri, 2004; Laurenceau ve diğerleri, 2005; Bois ve diğerleri, 2016).

Ayrıca, bulgular, cinsel kendini açma ile cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasında orta düzeyde ve olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu, bireyler cinsel deneyimleri hakkında daha fazla kendini ifşa ettikçe, hem cinsel hem de ilişki bağlamında daha yüksek düzeyde tatmin bildirdiklerini göstermektedir (Rubinsky ve Hosek, 2020). Hendrick ve Hendrick'in (2002) araştırması ayrıca, cinsel karşılaşmalarda sevgi, takdir ve hayranlık gibi olumlu kendini açma şekillerinin cinsel tatminle olumlu bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, utanç verici veya rahatsız edici bilgileri açığa çıkarmak gibi negatif veya uygun olmayan kendini açma, cinsel tatminlik üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir (Byers ve diğerleri, 2003). Bu nedenle, cinsel ilişkilerdeki kendini açmanın kalitesi ve uygunluğu, bireylerin yaşadığı cinsel tatminlik düzeyini etkileyebilir.

Ayrıca, bireysel farklılıkların kendini açma ve cinsel tatminlik üzerinde de incelendiği literatürde bulunmaktadır. Kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve kültürel faktörler, bireylerin kendini açma derecesini, türünü ve cinsel tatminlik düzeyini etkileyebilir. Örneğin, dışadönüklük veya yakınlık arayışı gibi yüksek düzeydeki kişilik özelliklerine sahip bireyler, kendini açmaya daha yatkın olabilir ve daha yüksek cinsel tatminlik yaşayabilirler (Karniol ve diğerleri, 2003). Ayrıca, güven ve ilişkilerde rahatlık düzeyinin yüksek olduğu güvenli bağlanma stillerine sahip bireyler, kendini

açmaya daha meyilli olabilir ve daha yüksek cinsel tatminlik yaşayabilirler (Mark ve diğerleri, 2011). Kendini açma ve cinsellikle ilgili kültürel normlar ve değerler gibi kültürel faktörler de, kendini açma ile cinsel tatminlik arasındaki ilişkiyi etkileyebilir.

Kendini Açma ve İlişki Kalitesi. İlişkilerde kendini açma ile ilişki kalite arasında dikkate değer ve olumlu bir ilişki olduğunu gösteren ikna edici kanıtlar mevcuttur. Romantik ilişkilerde kendini açma karmaşık ve çok yönlü bir kavram olup psikolojinin çeşitli alanlarında kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Kendini açma sürekli bir insanlar arası alışveriş sürecini içeren dinamik bir süreçtir. Kendini açma bir ilişkinin tatmin düzeyiyle ilişkili bir değişken olarak bulunmuştur (Sanderson ve Cantor, 2001). İfşa süreci ve ilişkiler birbirleri üzerinde karşılıklı ve dönüşümsel bir etkiye sahiptir, çünkü ikisi de etkileşimleri yoluyla değişime tabidir (Derlega ve diğerleri, 1993). Araştırmacılar ilişki tatminini öngörebilecek çeşitli faktörleri incelemişlerdir ve bunlardan biri kendini açmadır. Literatür, flört eden çiftlerde ilişki tatminliği konusunu ayrıntılı bir şekilde araştırmıştır. Örneğin, ilişki kalitesi ile yakınlık hedefleri (Sanderson ve Cantor, 2001), bağlanma stili ve kişilerarası algılama (Tucker ve Anders, 1999) ve bağlılık (Rusbult, 1983) ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, Vera ve Betz (1992) duygusal bağlamda kendini açan bireylerin kendini açmaktan kaçınanlara göre daha yüksek ilişki tatmini yaşadığını keşfetmiştir.

Araştırmacılar, çiftlerin birbirleriyle iletişim kurma biçiminin memnuniyet seviyelerini önemli ölçüde etkileyebileceğini öne sürmüşlerdir (Byers ve Demmons, 1999). Örneğin, bir çiftin birbirleriyle nasıl iletişim kurdukları ve etkileşimde buldukları, evliliklerindeki memnuniyet seviyelerini önemli ölçüde etkileyebilir (Litzinger ve Gordon, 2005). Özellikle etkili iletişim, ilişki memnuniyetini etkileyen önemli bir faktör olarak belirlenmiştir (Carrere ve Gottman, 1999; Gottman ve Levenson, 1992). Etkili iletişimin eksikliği, gerilimli iletişim ve olumsuz iletişim kalıpları, çiftler arasında artan düzeyde sıkıntı, çatışma ve ilişki dinamiği içinde psikolojik uzaklaşma ile ilişkilendirilmiştir (Gottman ve Krokoff, 1989; Noller ve Fitzpatrick, 1990). Finkenauer ve Hazam'a (2000) göre, kişisel bilgilerin açıklanması ve saklanması arasında denge kurup değişkenlik gösterme yeteneği, güçlü ve sağlıklı ilişkilerin sürdürülmesi için önemlidir. Bu denge, güveni göstermek ve zarar görme riski gibi kişisel çıkarlar ile ilişkide dürüst olmak ve potansiyel zarar verme arasındaki fayda ve sakıncaları göz önünde bulundurmayı gerektirir.

İlişkilerdeki bireyler, partnerlerinin kişisel bilgileri ne ölçüde açıkladığından ilişkilerinin kalitesini anlamaya çalışır. Bu, bireylerin partnerlerinin belirli konuları kaçındığını veya gizlediğini algıladıklarında, ilişkideki güven ve sevgi temellerine şüphe duymaya başladıkları anlamına gelir. Bu, ilişki için bir potansiyel sorun olabilir, ve zamanla çatışmaların artmasına yol açabilir (Finkenauer ve diğerleri, 2009). Günlük araştırmaların sunduğu destekleyici bir argüman, birlikte yaşayan çiftlerin çatışmadan sonraki günlerde kendileri hakkında daha az bilgi açıklama eğiliminde olduklarını göstermektedir (Prager ve diğerleri, 2015; Feeney ve Fitzgerald, 2019). Başka bir destekleyici argüman ise Rosenfeld ve Bowen'ın (1991) çalışmasından gelmektedir ve bu çalışmada, eşlerin kendileri tarafından yapılan özelden açıklamanın, eşlerinden gelen açıklamanın derecesinin evlilik memnuniyeti üzerinde daha büyük bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, her iki özelden açıklama biçimi de çalışmada hem eşler için hem de eşler için önemli faktörler olarak kabul edilmiştir.

Sprecher ve Hendrick (2004) yaptığı başka bir araştırma, kendini açmanın heteroseksüel çift ilişkilerindeki rolünü incelemiştir. Çalışma, özelden kendini açma arttıkça, ilişki kalitesinde arttığını bulmuştur. Yazarlar, özelden açıklamanın partnerleri birbirine daha bağlı ve anlaşılabilir hissettirebileceğini öne sürmektedir. Ayrıca, Guerrero ve diğerleri'nin (2009) ilişkilerde güven, beğenme ve yakınlık gibi sonuçlar üzerindeki etkilerini araştıran bir çalışması bulunmaktadır. Çalışmada, özelden açıklama, güven, beğenme ve yakınlık ölçümlerini tamamlayan 295 katılımcı yer almıştır. Özelden açıklamanın, özellikle partner tarafından karşılıklı olarak gerçekleştirildiğinde, bu sonuçlarla pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Özelden açıklama ve ilişki kalitesi üzerine yapılan başka bir araştırma çevrimiçi flörtleşme üzerine odaklanmıştır. Yapılan çağdaş bir araştırma, iletişim, yakınlık, cinsel tatmin ve ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmalarının bulguları, erkeklerin ve kadınların, partnerlerinin iletişim tarzını olumlu olarak algıladıklarında daha yüksek düzeyde yakınlık ve ilişki memnuniyeti bildirdiklerini göstermiştir (Yoo ve diğerleri, 2013).

Ayrıca, Collins ve Miller'ın (2021) bir araştırması, özelden açıklamanın çevrimiçi flörtleşme bağlamında romantik bir ilişki kurma olasılığıyla pozitif bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Yazarlar, özelden açıklamanın, bireylerin potansiyel partnerlerle yakınlık ve güven duygusu oluşturmalarına yardımcı olabileceğini öne sürmektedir. İlişki kalitesi üzerinde özelden açıklamanın olumlu etkilerinin yanı sıra,

bazı çalışmalar özelden açıklamanın potansiyel olumsuz etkilerini de incelemiştir. Örneğin, Lee ve diğerleri'nin (2019) yaptığı bir çalışma, kişilerin çevrimdışı ortamlarda daha fazla kişisel bilgi paylaşmasının yakınlık ve memnuniyet düzeyleriyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Ancak aynı düzeydeki bilgi paylaşımının çevrimiçi ortamda gerçekleşmesi, hem paylaşan kişi hem de ortağı için yakınlık ve memnuniyet düzeylerinin düşmesine neden olmuştur. Genel olarak, literatür, kendini açmanın yüksek kaliteli ilişkilerin oluşturulması ve sürdürülmesinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Ancak, optimal düzeyde ve türde aşırı kendini açıklama, bağlam ve ilgili kişilere bağlı olarak değişebilir.

Cinsel Tatminlik ve İlişki Kalitesi. İlişkilerin başlatılması ve sürdürülmesi için etkili iletişim becerileri ve duygusal açıklama yapma isteği kuşkusuz önemlidir. Ancak ilişki memnuniyetinin tek belirleyicisi olarak sadece iletişim becerilerini öne sürmek aşırı basitleştirici olabilir. İlişki dinamiklerinin çok yönlü doğası, iletişimle etkileşime geçebilen diğer etkileyici faktörlerin, ilgili kişilerin benzersiz özellikleri ve ilişkinin karmaşıklıklarını dikkate almayı gerektirir, bu da ilişkide deneyimlenen mutluluk düzeyini şekillendirebilir (Litzinger ve Gordon, 2005). Romantik bir ilişkide cinsel iletişim ve cinsel olmayan iletişimin kalitesi, cinsel ve ilişki memnuniyeti düzeyiyle güçlü bir ilişkiye sahiptir (Byers ve Demmons, 1999). Ancak araştırmalar genellikle iletişim bağlamında ilişki memnuniyetini veya cinsel memnuniyeti vurgulamakta ve ikisi arasındaki etkileşimi göz ardı etmektedir. İlişki ve cinsel memnuniyet arasındaki güçlü karşılıklı bağıntıyı dikkate alarak, her iki alanın iletişimini araştırmak değerli içgörüler sunabilir. Ayrıca, bilimsel çalışmalar genellikle cinsel ve cinsel olmayan iletişim şekilleri arasında ayırım yapmaz. Örneğin, MacNeil ve Byers (1997) çiftler arasında cinsel memnuniyet ile cinsel ve cinsel olmayan iletişim arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gözlemlediler. Bununla birlikte, bu çalışma açıkça ilişki memnuniyetini araştırmamıştır, bu da sonuçları etkileyebilir.

Bazı akademisyenler iletişimin çiftlerin ilişkilerindeki memnuniyeti şekillendirmede önemli bir faktör olduğunu savunurken (Egeci ve Gencoz, 2006), diğer araştırmacılar cinsel ilişkinin kalitesinin genel ilişki mutluluğunu oluşturmada ve sürdürmede hayati bir rol oynadığını iddia etmektedir (Christopher ve Sprecher, 2000). Birçok çalışmanın sunduğu sağlam kanıtlara göre ilişki memnuniyeti ile cinsel memnuniyet arasında güçlü bir ilişki bulunmakta ve ikisi birbirine bağlı olduğunu göstermektedir (Haavio-Mannila ve Kontula, 1997; Byers, 2005). Örneğin,

Henderson-King ve Veroff (1994) ilişki memnuniyeti ile cinsel memnuniyet arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu desteklemiştir, bu da ilişki memnuniyetinin cinsel memnuniyeti etkileyebileceğini ve bunun tersinin de geçerli olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bu teorik çerçevenin genelleştirilebilirliği konusunda hala bir fikir birliği yoktur. Ayrıca, Byers'in (2005) bulgularına göre, cinsel memnuniyet ile ilişki memnuniyeti arasında eşzamanlı bir ilişki bulunmaktadır, bu da bir tür memnuniyetin artmasıyla diğerinin de artma eğiliminde olduğunu ve bunun tersinin de geçerli olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, ilişki memnuniyetinin mi yoksa cinsel memnuniyetin mi diğerindeki değişikliklerden sorumlu olduğu kesin olarak belirlenmemektedir.

İlişki kalitesi ile cinsel memnuniyet arasındaki ilişkiye dair inandırıcı ve sağlam kanıtlar sunan birkaç uzunlamasına çalışma bulunmaktadır. Özellikle, Yeh ve diğerleri (2006) evlilik sürecini kapsayan 11 yıllık bir uzunlamasına araştırma yürütmüştür. Bulguları, bir değerlendirme noktasında daha yüksek düzeyde cinsel memnuniyet bildiren çiftlerin, bir sonraki değerlendirme noktasında, önceki değerlendirme noktasında bildirdikleri evlilik kalitesini dikkate aldıktan sonra daha yüksek düzeyde evlilik kalitesi bildirdiğini göstermiştir. Sprecher (2002) ise 101 üniversite çifti üzerinde cinsel memnuniyet ve ilişki memnuniyeti düzeylerini belirlemek için bir çalışma yürütmüştür. Sonuçlar, cinsel memnuniyet ile ilişki memnuniyeti, partner için duyulan sevgi ve ilişkiye bağlılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, Gullede ve diğerleri (2003) cinsel memnuniyetin yalnızca cinsel ilişki memnuniyetine dayanmadığını keşfetmiştir. Çalışma, sırt masajı/yatıştırma, kucaklaşma/sarılma, dudaklara öpücük, ve yüze öpücük gibi aktivitelerin ilişki memnuniyetiyle pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, tüm bu yakın davranışların cinsel memnuniyetle pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Katılımcılar, sırt masajı ve yatıştırmanın sevgiyi göstermenin etkili yolları olduğunu bildirmişlerdir.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın çalışma grubuna, verilerin toplanması ve çözümlenmesine ve ortaya çıkan bulguların nasıl raporlaştırıldığına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma romantik ilişkilerde kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi anlamak üzerine yapılmıştır. Bu amacı gerçekleştirmek üzere korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır. Korelasyonel araştırma modeli, bir değişken ile bir veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma türü olduğundan tercih edilmiştir (Livesey, 2014). Araştırmada kullanılan bağımsız değişkenler kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesidir. Bağımlı değişkenler ise cinsiyet, güncel romantik ilişki süresi ve cinsel ilişki sıklığı olmuştur.

Çalışma Grubu veya Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 23 yaş üzeri, romantik ilişki içerisinde olan ve İngiltere’de yaşayan yetişkin bireylerdir. Bu evrenden kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak örneklem oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacının yargılarına göre ana kütlede seçilen örnek kesimi belirlediği, tesadüfi olmayan bir örnekleme yöntemidir. Bu yöntemde veriler, ana kütlede en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanır (Edgar ve Manz, 2017; Galloway, 2005; Zikmund, 1997). Evren büyüklüğünü belirlemek için Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından belirlenen “ $p=0.5$ İçin Örneklem Büyüklükleri” değeri referans alınmıştır. Örneklem büyüklükleri tablosunda evreni bilinmeyen örneklem sayısı 384 olarak belirlenmiştir. Çalışmanın örnekleme 23 yaş üzeri, İngiltere’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde bulunan 209 kadın ve 191 erkekten oluşan toplam 401 gönüllü bireyi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgileri Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1.

Katılımcılara Ait Kişisel ve Demografik Bilgiler

Değişken	Kategori	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	209	52.11
	Erkek	192	47.88
Şuanki İlişki Süresi	Bir yıldan az	23	5.73
	Bir yıldan fazla	122	30.42
	İki yıldan fazla	256	63.84
Cinsel Sıklık	Cinsel ilişki yok	21	5.23
	Haftada bir kere	72	17.95
	Haftada birkaç kere	308	76.80

Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlangıcında Kendini Açma Ölçeği (Self-disclosure Index; SDI), Yeni Cinsel Doyum Ölçeği Kısa Versiyon (The New Sexual Satisfaction Scale Short Version; NSSS-S) ve İlişki Değerlendirme Ölçeği (Relationship Assessment Scale; RAS) izinleri alınmıştır.

Devamında Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul Komisyonu'na başvurularak Etik Kurul İzni alınmıştır. Etik Kurul İzni sonunda araştırma soruları hazırlanmış ve veri toplanmaya başlanmıştır. Google Form kullanılarak çevrimiçi araştırma soruları hazırlanmıştır. Araştırma soruları genel olarak, katılımcı bilgilendirme formu, onam formu, demografik sorular, kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi sorularını içermektedir. Toplam 20 dakikalık süreye sahip olan anket, 1 ay boyunca katılımcıların doldurması için açık kalmıştır. Anket Reddit, Twitter ve Facebook başta olmak üzere sosyal medya platformlarında dağıtılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya başlangıcında Kendini Açma Ölçeği (Self-disclosure Index; SDI), Yeni Cinsel Doyum Ölçeği (The New Sexual Satisfaction Scale Short Version; NSSS-S) ve İlişki Değerlendirme Ölçeği (Relationship Assessment Scale; RAS) izinleri alınmıştır. İzinler Ek-3'te yer almaktadır. Veri toplama araçlarına yönelik bilgilere

aşağıda yer verilmiştir. Kullanılan ölçeklere Ek-2’te yer verilmiştir. Veri toplama araçlarına yönelik bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Demografik Sorular

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu bölümde katılımcıların cinsiyet, güncel ilişki süresi ve cinsel ilişki sıklığı gibi demografik ve kişisel bilgileri istenmiştir.

Kendini Açma Ölçeği (Self-disclosure Index; SDI):

Kendini açmayı değerlendirmek için Miller, Berg ve Archer’ın (1983) 10 maddelik Kendini Açma İndeksi kullanılmıştır. Bu ölçek, bir bireyin belirli bir hedef kişiye açıkladığı kişisel bilgilerin yaygınlığını değerlendiren bir ölçüttür. Bu çalışmada hedef kişi, katılımcının romantik ilişki partneridir. ‘Partnerime aşağıdaki konular hakkında konuştum’ ifadesine yanıt olarak 0 = hiç değil ve 4= tamamen olarak kullanılmıştır. Toplam puanlar 0 ile 40 arasında değişebilir. Yüksek puanlar daha fazla kendini açmayı yansıtmaktadır. Örnek maddeler arasında ‘partnerimle en büyük korkularımı konuşuyorum’ ve ‘partnerimle yaptığım ve gurur duyduğum şeyleri paylaşıyorum’ bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık ve güvenilirlik katsayı romantik bir partner ele alındığında ölçeğin tümü için .88 olarak saptanmıştır (Derlega ve diğerleri, 1993).

Cinsel Doyum Ölçeği Kısa Versiyon (The New Sexual Satisfaction Scale Short Version; NSSS-S):

Cinsel tatminliği ölçmek için 12 maddelik Štulhofer ve diğerleri’nin (2010, 2011) Cinsel Doyum Ölçeği Kısa Versiyon kullanılmıştır. ‘Son altı aydaki cinsel yaşamınızı düşündüğünüzde, lütfen aşağıdaki yönlerden memnuniyetinizi yerine getirin’ ifadesine yanıt olarak 5’li Likert ölçeği 1 = memnun değil, 5 = çok memnun kullanılmıştır. Yüksek puanlar daha fazla cinsel tatminliği göstermektedir. Örnek maddeler arasında ‘orgazmlarımın kalitesi’ ve ‘vücudumun cinsel işlevi’ bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık ve güvenilirlik katsayı ölçeğin tümü için erkeklerde .90 ve kadınlarda .93 olarak saptanmıştır (Štulhofer ve diğerleri, 2010; 2011).

İlişki Değerlendirme Ölçeği (Relationship Assessment Scale; RAS):

İlişki tatminliğini ölçmek için tasarlanmış Hendrick’in (1988) 7 maddelik İlişki Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar her maddeye 5’li Likert ölçeği

1=düşük memnuniyet ile 5=yüksek memnuniyet arasında değişecek şekilde cevaplar vermiştir. Örnek maddeler arasında ‘partneriniz sizin ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor’ ve ‘ilişkiniz ne dereceye kadar ilk baştaki beklentilerinizi karşıladı’ bulunmaktadır. Yüksek puanlar daha fazla ilişki kalitesini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık ve güvenilirlik katsayı ölçeğin tümü için .86 olarak saptanmıştır (Hendrick, 1988).

Verilerin Analizi

Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı incelenerek öncelikle basıklık ve çarpıklık değerleri analiz edilmiştir. Yapılan bu incelemeler sonucunda, verilerin normal bir dağılıma sahip oldukları belirlenmiştir. Tablo 2 çalışmada elde edilen verilere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerini içermektedir.

Tablo 2

Kendini Açma, Cinsel Tatminlik ve İlişki Kalitesi Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	\bar{X}	S.Sapma	Min.	Max.	Çarp.	Bas.
Kendini Açma	30.04	11.20224	.00	40.00	-1.363	1.133
Cinsel Tatminlik	47.98	15.79176	12.00	60.00	-1.236	.184
İlişki Kalitesi	28.66	8.15468	7.00	35.00	-1.327	.660

Tablo 2’de kendini açma toplam puanlarına ait betimsel istatistikleri ele alındığında, puan ortalamasının 30.04 olduğu görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerleri ele alındığında kendini açma toplam puanlarının normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Tablo 2’de cinsel tatminlik ölçeğine ait puanların betimsel istatistikleri ele alındığında, puan ortalamasının 47.98 olduğu görülmektedir. Tabloda ilişki kalitesi ölçeğine ait puanlarının betimsel istatistikleri ele alındığında, puan ortalamasının 28.66 olduğu görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerleri ele alındığında ise bu değerlerin -1.5 ile +1.5 arasında olduğu yani kendini açma, cinsel tatminlik ve puanlarının normal dağılım gösterdiği söylenebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Araştırmada 23 yaş üzeri, romantik ilişki içerisinde bulunan ve İngiltere’de ikamet eden bireylerde kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasında anlamlı ilişki olup olmadığını öğrenmek hedeflenmiştir. Bu bağımsız değişkenlerin aynı zamanda diğer bağımlı değişkenler olan cinsiyet, ilişki süresi ve cinsel ilişki sıklığı arasında anlamlı ilişki olup olmadığının da inceleme hedeflenmiştir. Bu yüzden, kullanılan ölçeklerden elde edilen skorlar ile değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Normal dağılıma sahip verilerde, bağımsız değişkenin iki kategoriye sahip olduğu durumlarda ilişkisiz örneklemler için t testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenin kategori sayısı ikiyi aşan durumlarda ise ANOVA analizi uygulanmıştır.

Değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için korelasyon analizleri yapılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişki incelendikten sonra ise regresyon analizi yapılmıştır.

Çalışma Planı

Kavramsal temellerin araştırılması	Ekim-Aralık 2022
İlgili araştırmaların araştırılması	Ocak-Nisan 2023
Araştırmada kullanılacak olan bütün ölçeklerin izinleri leği geliştiren veya kullanan diğer araştırmacılardan alınmıştır. leme araçları için izinleri Ek-3’te görebilirsiniz.	şubat 2023
Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul Komisyonu’na Etik Kurul İzni almak için başvurulmuş ve ikinci bir başvuru istenmiştir.	2 Mart 2023
Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul Komisyonu’na Etik Kurul İzni almak için ikinci kez başvurulmuş ve üçüncü bir başvuru istenmiştir.	20 Mart 2023
Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul Komisyonu’na Etik	

Kurul İzni almak için başvurulmuş ve izin alınmıştır. Etik Kurul İzin formu Ek-1'de görebilirsiniz.	4 Nisan 2023
Veri toplama için Google Forms üzerinden araştırmanın anketi hazırlanmış ve Facebook, Twitter ve Reddit platformlarında paylaşılmıştır.	Nisan 2023
Örneklem grubundan elde edilen sonuçlar istatistik analizi sonucu elde edilip literatür bazında tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.	Mayıs 2023

BÖLÜM IV

Bulgular

Araştırmada 23 yaş üzere, İngiltere’de ikamet eden ve romantik ilişkide bulunan bireylerin kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmiştir. Ayrıca, bireylerin kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kaliteleri ile cinsiyet, şu anki ilişki süresi, cinsel birliktelik sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı alt amaç olarak incelenmiştir.

Araştırma kapsamında 23 yaş üzeri, İngiltere’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde olan bireylerin kendini açma ölçeğine verdikleri puanların cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan t testi sonuçları Tablo 3’te bulunmaktadır.

Tablo 3.

Katılımcıların Kendini Açma Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Değişken	Grup	N	\bar{X}	sd	t	p
Kendini Açma	Kadın	209	33.34	9.37	6.40	.000
	Erkek	192	26.45	11.92		

Tablo 3’te kendini açma ölçeğinden elde edilen puanlar için uygulanan t testi sonuçları incelendiğinde kendini açma puanları cinsiyet değişkenine göre kadınların lehine olacak biçimde istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$). Yani kadınların kendini açmaya yönelik puanları erkeklere göre daha yüksektir.

Araştırma kapsamında 23 yaş üzeri, İngiltere’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde olan bireylerin cinsel tatminlik ölçeğine verdikleri puanların cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan t testi sonuçları Tablo 4’te bulunmaktadır.

Tablo 4.

Katılımcıların Cinsel Tatminlik Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Değişken	Grup	N	\bar{X}	sd	t	p
Cinsel Tatminlik	Kadın	209	49.21	13.72	1.62	.106
	Erkek	192	46.63	17.70		

Tablo 4’te cinsel tatminlik ölçeğinden elde edilen puanlar için uygulanan t testi sonuçları incelendiğinde cinsel tatminlik puanları cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Yani kadın ve erkek katılımcıların cinsel tatminlik puanları benzerlik göstermektedir.

Araştırma kapsamında 23 yaş üzeri, İngiltere’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde olan bireylerin ilişki kalitesi ölçeğine verdikleri puanların cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan t testi sonuçları ise Tablo 5’te bulunmaktadır.

Tablo 5.

Katılımcıların İlişki Kalitesi Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Değişken	Grup	N	Ortalama	sd	t	p
İlişki Kalitesi	Kadın	209	29.81	6.72	2.94	.003*
	Erkek	192	27.40	9.32		

Tablo 5’te ilişki kalitesi ölçeğinden elde edilen puanlar için uygulanan t testi sonuçları incelendiğinde ilişki kalitesi puanları cinsiyet değişkenine göre kadınların lehine olacak biçimde istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p\leq 0,05$). Yani kadınların ilişki kalitesine yönelik puanları erkeklere göre daha yüksektir.

Araştırma kapsamında 23 yaş üzeri, İngiltere’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde olan bireylerin kendini açma ölçeğine verdikleri puanların şuanki ilişki süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin analizi yapıldığı ANOVA sonuçları Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6.

Katılımcıların Kendini Açma Ölçeğinin Şu anki İlişki Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	10530.483	2	5265.242	52.831	.000*
Gruplar içi	39665.616	398	99.662		
Toplam	50196.100	400			

Tablo 6’da kendini açma ölçeğinden elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA sonuçları incelendiğinde kendini açma puanları şu anki ilişki süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$).

Tablo 7.

Katılımcıların Kendini Açma Ölçeğinin Şu anki İlişki Süresi Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistiksel İncelenmesi

Şu anki İlişki Süresi	N	\bar{X}	Ss
Bir yıldan az	23	25.5217	10.32151
Bir yıldan fazla	122	22.8607	14.33156
İki yıldan fazla	256	33.8789	6.99278
Toplam	401	30.0474	11.20224

Tablo 7’de farkın kaynağını görmek amacıyla uygulanan tanımlayıcı istatistiksel sonuçları görülmektedir. İki yıldan fazla romantik ilişki süresine sahip bireylerin kendini açma puanları bir yıldan fazla ve bir yıldan az romantik ilişki süresine sahip bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma kapsamında 23 yaş üzeri, İngiltere’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde olan bireylerin kendini açma ölçeğine verdikleri puanların şu anki ilişki süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin analizi yapıldığı ANOVA sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8.

Katılımcıların Cinsel Tatminlik Ölçeğinin Şu anki İlişki Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	20127.442	2	10063.721	50.303	.000*
Gruplar içi	79624.398	398	200.061		
Toplam	99751.840	400			

Tablo 8’de cinsel tatminlik ölçeğinden elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA sonuçları incelendiğinde kendini açma puanları şu anki ilişki süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$).

Tablo 9.

Katılımcıların Cinsel Tatminlik Ölçeğinin şu anki İlişki Süresi Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistiksel İncelenmesi

Şu anki İlişki Süresi	N	\bar{X}	Ss
Bir yıldan az	23	40.0000	17.18350
Bir yıldan fazla	122	38.3115	18.08524
İki yıldan fazla	256	53.3047	11.47072
Toplam	401	47.9800	15.79176

Tablo 9’da farkın kaynağını görmek amacıyla uygulanan tanımlayıcı istatistiksel sonuçları görülmektedir. İki yıldan fazla romantik ilişki süresine sahip bireylerin cinsel tatminlik puanları bir yıldan fazla ve bir yıldan az romantik ilişki süresine sahip bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma kapsamında 23 yaş üzeri, İngiltere’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde olan bireylerin ilişki kalitesi ölçeğine verdikleri puanların şu anki ilişki süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin analizi yapıldığı ANOVA sonuçları Tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 10.

Katılımcıların İlişki Kalitesi Ölçeğinin şu anki İlişki Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
--	----------------------------	-----------	-------------------------------	----------	----------

Gruplar arası	7040.258	2	3520.129	71.629	.000*
Gruplar içi	19559.293	398	49.144		
Toplam	26599.551	400			

Tablo 10’da ilişki kalitesi ölçeğinden elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA sonuçları incelendiğinde ilişki kalitesi puanları şu anki ilişki süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$).

Tablo 11.

Katılımcıların İlişki Kalitesi Ölçeğinin şu anki İlişki Süresi Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistiksel İncelenmesi

Şuanki İlişki Süresi	N	\bar{X}	Ss
Bir yıldan az	23	23.3478	7.58952
Bir yıldan fazla	122	23.0492	9.98334
İki yıldan fazla	256	31.8164	4.94375
Toplam	401	28.6633	8.15468

Tablo 11’de farkın kaynağını görmek amacıyla uygulanan tanımlayıcı istatistiksel sonuçları görülmektedir. İki yıldan fazla romantik ilişki süresine sahip bireylerin cinsel tatminlik puanları bir yıldan fazla ve bir yıldan az romantik ilişki süresine sahip bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma kapsamında 23 yaş üzeri, İngiltere’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde olan bireylerin kendini açma ölçeğine verdikleri puanların cinsel ilişki sıklığı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin analizi yapıldığı ANOVA sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12.

Katılımcıların Kendini Açma Ölçeğinin Cinsel İlişki Sıklığı Değişkenine Göre İncelenmesi

	Kareler	sd	Kareler	F	p
	Toplamı		Ortalaması		
Gruplar arası	15962.858	2	7981.429	92.793	.000*
Gruplar içi	34233.242	398	86.013		

Toplam	50196.100	400
--------	-----------	-----

Tablo 12’de kendini açma ölçeğinden elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA sonuçları incelendiğinde kendini açma puanları cinsel ilişki sıklığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$).

Tablo 13.

Katılımcıların Kendini Açma Ölçeğinin Cinsel İlişki Sıklığı Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistiksel İncelenmesi

Şu anki İlişki Süresi	N	\bar{X}	Ss
Cinsel İlişki Yok	21	25.3333	13.81062
Haftada Bir Kere	72	17.1111	14.01966
Haftada Birkaç Kere	308	33.3929	7.32304
Toplam	401	30.0474	11.20224

Tablo 13’de farkın kaynağını görmek amacıyla uygulanan tanımlayıcı istatistiksel sonuçları görülmektedir. Haftada birkaç kere cinsel ilişki sıklığına sahip bireylerin cinsel tatminlik puanları hiç cinsel birliktelik yaşamayan ve haftada bir kere cinsel ilişki sıklığına sahip bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma kapsamında 23 yaş üzeri, İngiltere’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde olan bireylerin cinsel ilişki ölçeğine verdikleri puanların cinsel ilişki sıklığı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin analizi yapıldığı ANOVA sonuçları Tablo 14’de yer almaktadır.

Tablo 14.

Katılımcıların Cinsel Tatminlik Ölçeğinin Cinsel İlişki Sıklığı Değişkenine Göre İncelenmesi

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	49206.187	2	24603.093	193.726	.000*
Gruplar içi	50545.654	398	126.999		
Toplam	99751.840	400			

Tablo 14’de cinsel tatminlik ölçeğinden elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA sonuçları incelendiğinde cinsel tatminlik puanları şu anki ilişki süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$).

Tablo 15.

Katılımcıların Cinsel Tatminlik Ölçeğinin Cinsel İlişki Sıklığı Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistiksel İncelenmesi

Cinsel İlişki Sıklığı	N	\bar{X}	Ss
Cinsel İlişki Yok	21	28.9524	17.15365
Haftada Bir Kere	72	27.5000	15.46919
Haftada Birkaç Kere	308	54.0649	9.49382
Toplam	401	47.9800	15.79176

Tablo 15’te farkın kaynağını görmek amacıyla uygulanan tanımlayıcı istatistiksel sonuçları görülmektedir. Haftada birkaç kere cinsel ilişki sıklığına sahip bireylerin cinsel tatminlik puanları hiç cinsel birliktelik yaşamayan ve haftada bir kere cinsel ilişki sıklığına sahip bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma kapsamında 23 yaş üzeri, İngiltere’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde olan bireylerin ilişki kalitesi ölçeğine verdikleri puanların cinsel ilişki sıklığı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin analizi yapıldığı ANOVA sonuçları Tablo 16’da yer almaktadır.

Tablo 16.

Katılımcıların İlişki Kalitesi Ölçeğinin Cinsel İlişki Sıklığı Değişkenine Göre İncelenmesi

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	10713.980	2	5356.990	134.215	.000*
Gruplar içi	15885.571	398	39.913		
Toplam	26599.551	400			

Tablo 16’da ilişki kalitesi ölçeğinden elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA sonuçları incelendiğinde cinsel tatminlik puanları cinsel ilişki sıklığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$).

Tablo 17.

Katılımcıların İlişki Kalitesi Ölçeğinin Cinsel İlişki Sıklığı Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistiksel İncelenmesi

Cinsel İlişki Sıklığı	N	\bar{X}	Ss
Cinsel İlişki Yok	21	22.0476	7.53974
Haftada Bir Kere	72	18.5556	9.29317
Haftada Birkaç Kere	308	31.4773	5.29791
Toplam	401	28.6633	8.15468

Tablo 17’de farkın kaynağını görmek amacıyla uygulanan tanımlayıcı istatistiksel sonuçları görülmektedir. Haftada birkaç kere cinsel ilişki sıklığına sahip bireylerin ilişki kalitesi puanları hiç cinsel birliktelik ve haftada bir kere cinsel ilişki sıklığına sahip bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmada 23 yaş üzeri, İngiltere’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde olan bireylerin kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi puanları arasındaki ilişkiyi incelemek ana amacımızdı. Bu amaç doğrultusunda bireylerin kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasındaki ilişki istatistiksel olarak incelenmiştir. Bağımsız değişkenler arası istatistiksel ilişki Tablo 18’de yer alan korelasyon analizi bulgularında belirtilmektedir.

Tablo 18’de ki p değerleri, korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirtir. Genellikle, p değeri .05’ten küçük olan korelasyon katsayıları istatistiksel olarak anlamlı kabul edilir. Bu da, korelasyon katsayısının tesadüfen meydana gelmesinin olasılığının düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 18’de, kendini açma bağımsız değişkeni ile cinsel tatminlik ($r=.804$, $p<.001$) ve ilişki kalitesi ($r=.836$, $p<.001$) arasında güçlü bir pozitif korelasyon olduğu görülmektedir. Ayrıca, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasında da güçlü bir pozitif korelasyon vardır ($r=.883$, $p<.001$).

Tablo 18

Kendini Açma, Cinsel Birliktelik ve İlişki Kalitesi Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Kendini Açma	Cinsel Tatminlik	İlişki Kalitesi
Kendini Açma	r	1	.804*	.836*
	p		.000	.000
	N		401	401
Cinsel Tatminlik	r		1	.883*
	p			.000
	N			401
İlişki Kalitesi	r			1
	p			
	N			

Araştırmada 23 yaş üzeri, İngiltere’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde olan bireylerin kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi puanları arasındaki ilişkiyi incelemek ana amacımızdı. Bu amaç doğrultusunda bireylerin kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasındaki ilişki istatistiksel olarak incelenmiş ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin anlamlılık derecesini ve yordayıcı etkisini anlamak için regresyon analizi yapılmıştır. Bağımlı değişken kendini açma ve bağımsız değişkenler cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi olarak ele alındığında regresyon analiz sonuçları Tablo 19’da görülmektedir.

Tablo 19

Kendini Açma, Cinsel Tatminlik, ve İlişki Kalitesi Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	β	t	F	p
-----------------	----------	---------------------------	----------	----------	----------

Sabit

Cinsel Tatminlik	1.133	.804	26.966	727.1539	.000*
İlişki Kalitesi	.609	.836	30.451	927.2731	.000*

Bağımlı Değişken: Kendini Açma

Tablo 19'a bakıldığında, cinsel tatminliğin kendini açmaya yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizine göre cinsel tatminliğin, kendini açmayı anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir (F=727.1539; p<.001). Cinsel tatminlik arttıkça kendini açmanın da arttığı tespit edilmiştir (β = .804; p<.001).

İlişki kalitesinin kendini açmaya yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizine göre ilişki kalitesinin, kendini açmayı anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir (F=927.2731; p<.001). İlişki kalitesi arttıkça kendini açmanın da arttığı tespit edilmiştir (β = .836; p<.001).

BÖLÜM V

Tartışma

Bu bölümde, katılımcıların kendi açma, cinsel tatminlik ve ilişki kaliteleri arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen bulgular literatürde yer alan araştırmalar çerçevesinde tartışılmıştır.

İlk olarak bu çalışmada cinsiyet değişkenine kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla kendilerini ilişkileri boyunca daha fazla açtıkları bulunmuştur. Literatürde bir çok çalışma romantik ilişkilerde kadınların erkeklere oranla daha fazla kendilerini açtıklarını, güncel ve derin konularla ilgili daha fazla konuştukları belirtilmektedir (Petronio, 2002; Fleuriet ve diğerleri, 2009; Stokes ve diğerleri, 1980). Bu anlamda araştırma bulgusu literatürü desteklemekle beraber bu sonucun nedeninin toplumsal cinsiyet normlarının kendini açma kalıpları üzerindeki etkisi olabileceği düşünülmektedir. Jourard'a (1971) göre toplumsal olarak verilen roller erkeklerin kadınlara oranla daha az kendilerini açmaları doğrultusundadır. Toplum genellikle erkeklerin sert, güçlü, mesafeli ve duygusal olarak ifadesiz olmasını beklerken, kadınların besleyici ve kendilerini ifade edici olmalarını beklenmektedir (Leaper ve Friedman, 2007). Bu nedenle araştırma bulgusu toplumsal roller çerçevesinde beklendiği bir bulgudur.

Cinsiyetler arasındaki kendini açma farklılıklarının birden çok potansiyel faktörü açıklayabileceği düşünülmektedir. Bu farklılıklar, sosyalleşme süreçlerindeki farklılıklardan, cinsiyet rolü beklentilerinden veya erkekler ve kadınlar arasında özel bilgiyi tanımlama ve yönetmede kullanılan farklı kriterlerden kaynaklanabilir (Petronio, 2002). Tarihsel olarak, erkekler duygusal açıdan daha sınırlı olmaları için sosyalleştirilmişlerdir (Rubin ve Shenker, 1978). Öte yandan, kadınlar iletişimlerinde daha açık ve ifadeye yönelik olmaya teşvik edilmişlerdir. Kadınlar, erkeklere kıyasla kişilerarası ilişkilerini daha sık olarak önceliklendirir ve değerlendirirler. Baucom ve diğerleri (1990) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, erkekler ilişkilerin pratik yönlerine odaklanarak ilişkileri kolaylaştırmaya daha eğilimlidirler. Öte yandan, kadınlar daha çok içsel ilişkiyel olaylara odaklanma ve değerlendirme yapma eğilimindedirler.

Cinsiyet normlarının kendini açma kalıpları üzerindeki etkisi, farklı yaş grupları arasında değişebilir. Örneğin, genç nesiller cinsiyet çeşitliliğini ve cinsiyet rollerinin farklı ifadelerini daha fazla kabul edebilirler ve bu da zaman içinde kendini açma kalıplarında değişikliklere yol açabilir (Allen ve diğerleri, 2021). Kendini açma bağlamında cinsiyete dayalı eşitsizliklerin akıl sağlığı ve iyi oluş üzerinde önemli etkileri olduğunu kabul etmekte önemlidir. Erkeklerin duygusal destek arama ve kişisel bilgilerini açma olasılığı daha düşük olduğundan, artan stres, kaygı ve beraberinde oluşabilecek olumsuz sağlık koşulları görülmesi muhtemeldir. Ayrıca, cinsiyet rollerine ilişkin toplumsal beklentiler, geleneksel cinsiyet normlarına uymayan bireylerde utanç ve suçluluk duygularına etki etmektedir. Bu olumsuz duygular bireyin küçüklüğünde oluşan bilişsel şemaları uyandırması ile birlikte, depresyon ve kaygı bozukluğu gibi sıkça gördüğümüz akıl sağlığı bozukluklarına neden olmaktadır (Beck, 1976).

Kendini açma ve cinsiyet bulgusunu destekleyen Youniss ve Smollar'ın (1985) araştırmasına göre, ergenlik çağındaki kızlar erkeklere göre arkadaşlarıyla samimi konuları tartışmaya daha yatkın olduğu bulunmuştur. Kendini açmada bu cinsiyete dayalı farklılık, çocuklara öğretilen ilişkilerdeki değer farklılıklarına atfedilebilir ve bu kalıplar genellikle yetişkinliğe kadar devam edebilir. Erkeklerin, duygularını açarken çekingen ve duygusuz olmaya öncelik vermeleri geleneksel erkeksi rol modeline göre beklenmektedir. Bunun tam aksine, kadınlar kendini açmada daha duygusal ve anlamlı oldukları için ödüllendirildikleride görülmüştür (Derlega ve diğerleri, 1993).

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre yapılan analizler, cinsel tatminlik puanlarında anlamlı bir farklılık ortaya koymamaktadır. Araştırmada elde edilen bu bulgu literatürdeki hem önceki çalışmalarla hem de güncel çalışmalarla desteklenmektedir. Geçmiş çalışmalara baktığımızda, özellikle son 20 yılda cinsel tatminlikteki cinsiyet farklılıklarında azalma veya anlamlı farklılıkların olmadığını gözlemlemiştir (Oliver ve Hyde, 1993). Güncel çalışmalara baktığımızda ise yine benzer bulgu görmek mümkündür. Örneğin, Petersen ve Hyde (2010) tarafından yürütülen çalışmada küçük bir cinsiyet farkı keşfedilmiştir. Hyde (2005) tarafından yürütülen bir başka çalışmada, cinsel doyum da dahil olmak üzere cinsellikle ilgili birçok cinsiyet farklılığı anlamlı bulunmamıştır.

Cinsiyet değişkenine göre ilişki kalitesine baktığımızda ise anlamlı bir fark bulunmuştur. İlişki kalitesi ölçeğinde kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek

ortalama puanlar aldığı bulunmuştur. Bu sonuçlar kadınların daha yüksek bir ilişki kalitesine sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamdaki literatür çalışmaları karışık olmakla birlikte, elde edilen bulgulara kıyasla ters bir noktada durmaktadır. Örneğin, ilişki doyumunun gidişatındaki cinsiyet farklılıklarını araştıran boylamsal çalışmaların sonuçları tutarsız bulunmuştur (Lavner ve Bradbury, 2010). Bazı araştırmalar erkekler için daha olumsuz gidişat bildirirken, bazı araştırmalar cinsiyete yönelik anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (Kurdek, 2005).

Jackson ve diğerleri (2014) tarafından yürütülen meta-analiz çalışmasında ise, ortalama olarak kadınların erkeklerden biraz daha düşük düzeyde ilişki doyumu yaşadığı öne sürülmüştür. Ancak, bu farkın klinik örneklemelerden kaynaklandığını not etmek oldukça önemlidir. Ayrıca, meta-analiz araştırmalarının en yaygın sınırlılığı olarak kabul edilen etki büyüklüklerinin eksikliğinde göz önünde bulundurulmalıdır. Bu eksiklik örneklemede hata ve sonuç yanlılığını artırırken bulguların doğruluğunu ve genelleştirilebilirliğini azaltmasıdır. Bu nedenle, ilişki doyumunun gelişimi incelenirken cinsiyetin bir moderatör olarak ele alınması önemlidir.

Şuanki ilişki süresine baktığımızda ise kendini açma ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Özellikle, iki yıldan fazla romantik ilişki içerisinde olan bireylerin bir yıldan az ve bir yıldan fazla romantik ilişki içinde olan bireylere kıyasla birbirlerine karşı kendilerini daha fazla açtıkları gözlemlenmiştir. Literatüre baktığımızda, kendini açma ve ilişki süresi arasındaki ilişki ile ilgili araştırma bulunmamaktadır. Fakat, Stafford ve Canary'nin (1991) beş temel ilişki sürdürme stratejisi bulunan bu bulguya destektir. Bu stratejiye göre açıklık yani kişisel bilgi paylaşımı ve ilişkiyle ilgili doğrudan konuşma romantik ilişkiyi sürdürmede önemli bir rol oynamaktadır.

Bulguya diğer bir destek sosyal penetrasyon teorisinden gelmektedir. Teoriye göre kendini açma ilişkinin uzun ömürlülüğüne katkıda bulunmaktadır. Bireyler kendileri hakkında daha fazla bilgi paylaştıkça, birbirlerine karşı aşinalık, anlayış ve karşılıklı bilgi hissi oluşturmaktadır. Bu süreç, duygusal yakınlığı teşvik etmekle birlikte ilişki tatminliğinde artırmaktadır. Ayrıca, derin sohbetler, partnerlerin ihtiyaçlarını, arzularını ve değerlerini daha iyi anlamaya yol açmaktadır. Bu da bireyler arasında ki bağı güçlendirmekle birlikte ilişkinin zaman içinde sürdürülmesine yardımcı olur (Altman ve Taylor, 1973). Böylece, partnerlerin hem gündelik hem de derin konularda kendilerini açmaları uzun süren ilişkilerde görülmesi beklenen bir bulgudur.

Şuanki ilişki süresine baktığımızda cinsel tatminlik ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Özellikle, iki yıldan fazla romantik ilişki içerisinde olan bireylerin bir yıldan az ve bir yıldan fazla romantik ilişki içinde olan bireylere kıyasla daha fazla cinsel bağlamda tatminlik yaşadıkları gözlemlenmiştir. İlgili çalışmalara baktığımızda çoğunlukla gördüğümüz tablo yıllar geçtikçe cinsel tatminliğin giderek azaldığı yönündedir (McNulty ve diğerleri, 2016; Schmiedeberg ve Schröder, 2016). Ancak, bu çalışmalar neden sonuç ilişkisi yerine ilişki sonuçları elde etmiştir. Diğer bir sorun ise, araştırmadaki örneklemin yeni evlilerden oluşmasıdır. Sonuçlar romantik ilişkide bulunan çiftlere, nişanlılara ve hatta uzaktan ilişki yürüten romantik çiftlere genellenememektedir. Diğer bir yandan araştırmalarda katılımcıların cinsel hayatlarına yönelik yetersiz bilgi edinilmiş ve cinsellikle ilgili soruların yetersiz kaldığı gözlemlenmiştir.

Bu araştırmalara karşıt olan bir çok bilimsel çalışma bulunmaktadır. Carpenter ve diğerleri (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Sağlık ve Sosyal Hayat Araştırması verileri kullanılmış ve ilişki süresinin fiziksel veya duygusal cinsel tatminlik üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Norveç'te evli, birlikte yaşayan ve ciddi ilişkileri olan genç çiftlerin cinsel tatminliğini karşılaştıran başka bir çalışmada Carpenter ve diğerleri'nin bulgularına benzer şekilde, ilişki süresinin cinsel tatminlik üzerinde anlamlı bir etkisini bulunamamıştır (Pedersen ve Blekesaune, 2003).

Şuanki ilişki süresine baktığımızda ilişki kalitesi ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Özellikle, iki yıldan fazla romantik ilişki içerisinde olan bireylerin bir yıldan az ve bir yıldan fazla romantik ilişki içinde olan bireylere kıyasla daha fazla ilişki kalitesi yaşayabilecekleri gözlemlenmiştir. Rusbult'un (1983), 17 genç çiftin ilişkilerinin ilk aylarını takip ettiği bir çalışmada dokuz ayın sonunda hem ilişki tatminliğin de hem de bağlılık düzeylerinde önemli bir artış olduğunu gözlemlemiştir. Benzer şekilde, Sprecher'ın (2001) araştırmasında iki ila dört yıl gibi uzun bir süre boyunca romantik ilişki yaşayan partnerlerde hem ilişki kalitesi hem de birbirlerine olan bağlılıklarında hafif bir artış gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar ilişkiler ilerledikçe ve olgunlaştıkça, bireylerde ilişki tatminliği ve bağlılık düzeylerinde gelişme olduğunu göstermektedir.

Cinsel ilişki sıklığına baktığımızda kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Özellikle haftada bir kaç kere yapılan cinsel ilişkinin haftada bir kere veya hiç yapılmayan gruba göre daha

yüksek bir orana sahip olduğu bulunmuştur. Bozon'a (2021) göre ilişkiler ilerledikçe ve cinsel aktivite sıklığında azalma olduğunda, cinsel deneyimlerde memnuniyetsizlik yaşama olasılığının olduğu belirtmiştir. Bu durum, uzun süreli ilişkilerde sağlıklı ve tatmin edici bir cinsel bağın korunmasının cinsel tatminliğin azalmasını önlemek için önemli olduğunu vurgulamaktadır. Literatür, çeşitli çalışmalardan elde edilen verilerle desteklenen cinsel sıklık ile romantik ilişki memnuniyeti arasında pozitif ve doğrusal bir ilişki olduğunu sürekli olarak göstermektedir (Call ve diğerleri, 1995; Brezsnjak ve Whisman, 2004; Byers, 2005). Birçok çalışmada, cinsel sıklık ile genel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Laumann ve diğerleri, 1994; Cheng ve Smyth, 2015). Genel olarak, bu bulgular, cinsel aktivitenin daha sık gerçekleştirilmesinin genellikle ilişki memnuniyetinde artış, genel refahta iyileşme ve daha yüksek mutluluk düzeyleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Romantik ilişkilerde tatmin edici ve aktif bir cinsel yaşamın bireylerin genel memnuniyet ve mutluluk düzeyleri için önemini vurgulamaktadır.

Cinsel ilişki sıklığı ve kendini açma üzerine literatürde çalışmalar olmamasına rağmen, pek çok çalışma kendini açma ve cinsel tatminlik arasında olumlu bir anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (MacNeil ve Byers, 2005; Mark ve diğerleri, 2011). Ayrıca, cinsel ilişki sıklığı ile cinsel tatminlik arasında da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Böylece, cinsel tatminliğin yüksek olduğu ilişkilerde daha fazla cinsel ilişki yaşanması beklendik bir bulgudur.

Yapılan korelasyonel ve regresyon analizleri sonucunda kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Literatürdeki pek çok çalışma benzer sonuçlar bulmuştur (Rubinsky ve Hosek, 2020; Rehman ve diğerleri, 2011; Bois ve diğerleri, 2016). Bu bulgu, kişilerin daha yüksek düzeyde kendilerini açtıklarında ilişkilerinde daha yüksek derecede cinsel tatminlik yaşama olasılıklarının olduğunu göstermektedir. Kendini açmanın romantik ilişkinin kalitesini artırdığını destekleyen literatürde ki bir çok çalışmada yerini almıştır (Yoo ve diğerleri, 2013; Sprecher ve Hendrick, 2004; Lee ve diğerleri, 2020; Guerrero ve diğerleri, 2009). Bu bulgular, kişisel düşüncelerin ve duyguların paylaşılmasının daha güçlü duygusal bağ kurma ve partnerle daha derin bir yakınlık deneyimleme yolunda kendini açmanın önemli rol oynadığını vurgulamaktadır.

Genel olarak, literatür ilişkilerin yüksek kalitede oluşturulması ve sürdürülmesinde kendini açmanın önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, romantik ilişkilerde kişisel bilgilerin paylaşımının, duygusal yakınlığı

artırdığını ve ilişkilerde daha tatmin edici bir bağ oluşturduğunu göstermektedir. Bu nedenle, romantik ilişkilerde kişisel düşüncelerin ve duyguların paylaşılması, romantik ilişkilerin başlatılması, korunması, sürdürülmesinde ve ilişkinin kalitesini artırmak için etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Eğer insanlara ilişkilerin temel unsurlarını listelemelerini istesek, başkalarına kendini açmadan sosyal yaşamın mümkün olmadığını söyleyecektir. Sonuç olarak, bu araştırma, ilişkilerin çeşitli yönlerini, kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi gibi konuları araştırmış ve romantik ilişkiler bağlamında ne kadar önemli olduğunu derinlemesine incelemiştir. Bulunan sonuçlarda cinsiyet farklılıklarının kendini açma ve ilişki kalitesi ile anlamlı bir istatistiksel ilişkisi olduğu, şuanki ilişki süresi ve cinsel sıklık ile kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasında anlamlı bir istatistiksel ilişki bulunmuştur. Ana amaca baktığımızda ise kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve birbirlerini yordadıkları gözlemlenmiştir. İncelenen literatür, ilişkilerde yüksek kaliteyi sağlama ve sürdürme açısından kendini açmanın önemini sürekli olarak vurgulamakta olup, bulunan sonuçları desteklemiştir. Bireylerin kendini açmaları ve partnerin yanıtlarını destekleyici olarak algılamaları durumunda duygusal yakınlığın arttığı, yakınlığın güçlendiği ve genelilişki tatminini ve cinsel tatminliği teşvik ettiği gösterilmiştir.

Bunun yanı sıra, ilişki süresinin cinsel tatminlik üzerinde değişken etkilere sahip olabileceği belirtilmektedir. Bazı çalışmalar, zamanla cinsel tatminin azaldığını gösterirken, bu deseni etkileyebilecek bireysel farklılıklar ve ilişki dinamikleri göz önünde bulundurmamak önemlidir. Genel olarak, bu araştırma, kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasındaki karmaşık etkileşimi aydınlatarak mevcut bilgi birikimine katkıda bulunmaktadır. Güven, duygusal bağlantı ve etkili iletişimin ilişki tatmini ve genel refahı teşvik etmek için önemini vurgularken, bireyler, çiftler ve ilişki danışmanları için değerli görüşler sunmaktadır. Bu tezdeki bulgular, tatmin edici ilişkilerin oluşturulması ve sürdürülmesinde güven ortamının, duygusal bağlantının ve etkili iletişimin önemini vurgulayarak önemli bir katkı sağlamaktadır.

Öneriler

Akademik Bağlamda Öneriler

Literatüre baktığımızda kendini açmaya yönelik çoğu çalışmanın eski çalışmalar olduğunu ortadadır. Romantik ilişkilerin başlamasında, sürdürülmesinde ve korunmasında bu kadar önemli olan bu ilişki tekniğinin güncel çalışmalar tarafındanda konu alınmasını ve romantik ilişkilere güncel bir pencereden bakması gerektiğini düşünüyoruz. Ayrıca, literatürün çoğu cinsel kendini açmaya odaklanmış ve cinsel tatminlikle normal kendini açma arasında neredeyse hiç bir çalışma bulunmamaktadır. İleride yapılacak olan akademik çalışmaların bu alana odaklanması romantik ilişkileri, kişilerarası ilişkileri ve cinselliği anlamakta önemli bir bakış açısı sunabilir. Bu alandaki araştırmalar, iletişimi, çiftlerin karşılıklı birbirlerini açmaları, ilişki memnuniyetini artırmayı ve boşanma ya da aile içi şiddet oranlarını azaltmayı amaçlayan politika ve programların geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Klinik Bağlamda Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, çiftlerle çalışan klinisyenler için de pratik uygulamalara yardımcı olabilir. Kendini açma, cinsel tatminlik ve ilişki kalitesi arasındaki bağlantıyı anlamak, çiftlerin iletişim becerilerini ve cinsel deneyimlerini geliştirmelerine yardımcı olan müdahaleler için bilgi sağlayabilir. Terapistler, bu çalışmanın sonuçlarını, cinsel tatminliği ve ilişki kalitesini artıracak şekilde partnerlerine duygu ve arzularını açıklamanın etkisi hakkında bilgi edinmek için danışanlarına bir içgörü olarak kullanabilirler. Bu, daha iyi ilişki sonuçlarına ve genel memnuniyete yol açabilir.

Kaynakça

- Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love?. *Review of General Psychology*, 13(1), 59-65.
- Alberts, J. K., Yoshimura, C. G., Rabby, M., & Loschiavo, R. (2005). Mapping the topography of couples' daily conversation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 299–322.
- Allen, K. A., Butler-Henderson, K., Reupert, A., Longmuir, F., Finefter-Rosenbluh, I., Berger, E., & Fleer, M. (2021). Work like a girl: Redressing gender inequity in academia through systemic solutions. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 18(3), 03.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*.
- Altman, I., Vinsel, A., & Brown, B. B. (1981). Dialectic conceptions in social psychology: An application to social penetration and privacy regulation. *In Advances in experimental social psychology* (Vol. 14, pp. 107-160). Academic Press.
- Amato, P. R., Booth, A., Johnson, D. R., Johnson, D. R., & Rogers, S. J. (2007). *Alone together: How marriage in America is changing*. Harvard University Press.
- Anderson, J. R., Van Ryzin, M. J., & Doherty, W. J. (2010). Developmental trajectories of marital happiness in continuously married individuals: A group-based modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 587–596.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 596–612.
- Auger, E., Menzies-Toman, D., & Lydon, J. E. (2017). Daily experiences and relationship well-being: The paradoxical effects of relationship identification. *Journal of Personality*, 85(5), 741-752.

- Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S. (2013). A component analysis of a brief psychoeducational couples' workshop: One-year follow-up results. *Journal of Family Therapy*, 35(3), 252–280.
- Balzarini, R. N., McDonald, J. N., Kohut, T., Lehmler, J. J., Holmes, B. M., & Harman, J. J. (2021). Compersion: When jealousy-inducing situations don't (just) induce jealousy. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1311-1324.
- Barelds, D. P. H., & Dijkstra, P. (2011). Positive illusions about a partner's personality and relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 45, 37–43.
- Basson, R. (2001). Human sex-response cycles. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(1), 33-43.
- Baucom, D. H., Notarius, C. I., Burnett, C. K., & Haefner, P. (1990). Gender differences and sex-role identity in marriage. In F. D. Fincham & T. N. Bradbury (Eds.), *The psychology of marriage: Basic issues and applications* (pp. 150–171). The Guilford Press.
- Be, D., Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, 20(4), 728–739.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Berg, J. H., & Clark, M. S. (1986). Differences in social exchange between intimate and other relationships: Gradually evolving or quickly apparent?. *Friendship and social interaction*, 101-128.
- Berg, J. H., & McQuinn, R. D. (1986). Attraction and exchange in continuing and noncontinuing dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 942–952.
- Berger, C. R., & Calabrese, R. J. (1974). Some explorations in initial interaction and beyond: Toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human communication research*, 1(2), 99-112.
- Berry, J. W., & Worthington, E. L., Jr. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 447–455.
- Berscheid, E. (1999). The greening of relationship science. *American psychologist*, 54(4), 260.

- Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., & McIlvane, J. M. (2010). Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years. *Journal of Marriage and Family*, 72, 1188–1204.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Money, sex, and happiness: An empirical study. *The Scandinavian Journal of Economics*, 106(3), 393-415.
- Bliss, W. J., & Horne, S. G. (2005) Sexual satisfaction as more than a gendered concept: The roles of psychological well-being and sexual orientation. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(1): 25–38.
- Blumstein, P., & Schwartz, P. (1983). *American couples: Money, work, and sex*. New York: William Morrow.
- Bois, K., Bergeron, S., Rosen, N., Mayrand, M.-H., Brassard, A., & Sadikaj, G. (2016). Intimacy, sexual satisfaction, and sexual distress in vulvodynia couples: An observational study. *Health Psychology*, 35(6), 531–540.
- Bookwala, J. (2005). The role of marital quality in physical health during the mature years. *Journal of Aging and Health*, 17(1), 85–104.
- Bozon, M. (2001). Sexuality, gender, and the couple: A sociohistorical perspective. *Annual Review of Sex Research*, 12, 1–32.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.
- Brezsnyak, M., & Whisman, M. A. (2004). Sexual desire and relationship functioning: The effects of marital satisfaction and power. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 30, 199–217.
- Broude, G. J., & Greene, S. J. (1976). Cross-cultural codes on twenty sexual attitudes and practices. *Ethnology*, 15(4), 409-429.
- Buhrmester, D. & Prager, K. (1995). Patterns and functions of self-disclosure during childhood and adolescence.
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal relationships*, 15(1), 141-154.
- Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of sex research*, 42(2), 113-118.

- Byers, E. S., & Demmons, S. (1999). Sexual satisfaction and sexual self-disclosure within dating relationships. *Journal of Sex Research*, 36(2), 180-189.
- Byers, E. S., Nichols, S., & Voyer, S. D. (2013). Challenging stereotypes: Sexual functioning of single adults with high functioning autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 43, 2617-2627.
- Call, V., Sprecher, S., & Schwartz, P. (1995). The incidence and frequency of marital sex in a national sample. *Journal of Marriage and Family*, 57, 639–652.
- Camarena, P. M., Sarigiani, P. A., & Petersen, A. C. (1990). Gender-specific pathways to intimacy in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(1), 19-32.
- Campione-Barr, N., Lindell, A. K., Giron, S. E., Killoren, S. E., & Greer, K. B. (2015). Domain differentiated disclosure to mothers and siblings and associations with sibling relationship quality and youth emotional adjustment. *Developmental Psychology*, 51(9), 1278–1291.
- Canary, D. J., Stafford, L., Hause, K. S., & Wallace, L. A. (1993). An inductive analysis of relational maintenance strategies: Comparisons among lovers, relatives, friends, and others. *Communication Research Reports*, 10(1), 3-14.
- Carpenter, A., & Greene, K. (2015). Social penetration theory. The international encyclopedia of interpersonal communication, 1-4.
- Carpenter, L. M., Nathanson, C. A., & Kim, Y. J. (2009). Physical women, emotional men: Gender and sexual satisfaction in midlife. *Archives of Sexual Behavior*, 38, 87–107.
- Carrère, S., & Gottman, J. M. (1999). Predicting divorce among newlyweds from the first three minutes of a marital conflict discussion. *Family process*, 38(3), 293-301.
- Cheng, Z., & Smyth, R. (2015). Sex and happiness. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 112, 26–32.
- Cherlin, A. J. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. *Journal of marriage and family*, 66(4), 848-861.
- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 458–463.

- Christopher, F. S., & Sprecher, S. (2000). Sexuality in marriage, dating, and other relationships: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 999-1017.
- Clark, M. S., Mills, J. R., & Corcoran, D. M. (1989). Keeping track of needs and inputs of friends and strangers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15(4), 533-542.
- Coffelt, T. A., & Hess, J. A. (2014). Sexual disclosures: Connections to relational satisfaction and closeness. *Journal of sex & marital therapy*, 40(6), 577-591.
- Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual review of psychology*, 60, 631-652.
- Critelli, J. W., & Dupre, K. M. (1978). Self-disclosure and romantic attraction. *The Journal of Social Psychology*, 106(1), 127-128.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5-37.
- Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L. (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of personality and social psychology*, 78(4), 791.
- Culbert, S. A. (1970). Accelerating Laboratory Learning Through a Phase Progression Model for Trainer Intervention. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 6(1), 21-38.
- Davis, K. E., & Todd, M. J. (1982). Friendship and love relationships. *Advances in Descriptive Psychology*, 2, 79-122.
- DeLamater, J. (1991). Emotions and sexuality. In K. McKinney & S. Sprecher (Eds.), *Sexuality in close relationships* (pp. 49-70). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- DeLamater, J., & Karraker, A. (2009). Sexual functioning in older adults. *Current Psychiatry Reports*, 11, 6-11.
- Derlega, V. J., & Chaikin, A. L. (1977). Privacy and self-disclosure in social relationships. *Journal of social issues*, 33(3), 102-115.
- Derlega, V. J., & Grzelak, J. (1979). Appropriateness of self-disclosure. In G. J. Chelune (Ed.), *Self-disclosure: Origins, patterns, and implications of openness in interpersonal relationships* (pp. 151 - 176). San Francisco, Calif.: Jossey-Bass

- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). *Self-disclosure*. Sage Publications, Inc.
- Derlega, V. J., Winstead, B. A., & Greene, K. (2008). Self-disclosure and starting a close relationship. In S. Sprecher, A. Wenzel, & J. Harvey (Eds.), *Handbook of relationship initiation* (pp. 153–174). Psychology Press.
- Dindia, K. & Allen, M. (1992). Sex Differences in Self-Disclosure: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 112, 106-124.
- Dolgin, K. G., Meyer, L., & Schwartz, J. (1991). Effects of Gender, Target's Gender, Topic, and Self-Esteem on Disclosure to Best and Midling Friends. *Sex Roles*, 25.
- Donovan-Kicken, E., & Caughlin, J. P. (2010). A multiple goals perspective on topic avoidance and relationship satisfaction in the context of breast cancer. *Communication Monographs*, 77(2), 231-256.
- Durtschi, J. A., Fincham, F. D., Cui, M., Lorenz, F. O., & Conger, R. (2011). Dyadic processes in early marriage: Attributions, behavior and marital quality. *Family Relations*, 60, 421–434.
- Edgar, T. W., & Manz, D. O. (2017). Exploratory Study. *Research Methods for Cyber Security*, 95–130.
- Edwards, J. N., & Booth, A. (1994). Sexuality, marriage, and well-being: The middle years.
- Eğeci, İ. S., & Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary family therapy*, 28, 383-391.
- Emerson, R. (1976). Social Exchange Theory. *Annual Review of Sociology* 2, 335-262.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2014). A theoretical perspective on the importance of social connections for thriving. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Mechanisms of social connection: From brain to group* (pp. 291–314). American Psychological Association.
- Feeney, J., & Fitzgerald, J. (2019). Attachment, conflict and relationship quality: Laboratory-based and clinical insights. *Current opinion in psychology*, 25, 127-131.
- Field, N., Mercer, C. H., Sonnenberg, P., Tanton, C., Clifton, S., Mitchell, K. R., & Johnson, A. M. (2013). Associations between health and sexual lifestyles in

- Britain: Findings from the third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3). *The Lancet*, 382, 1830–1844.
- Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding relationship quality: Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 227-242.
- Fincham, F. D., Beach, S. R., Harold, G. T., & Osborne, L. N. (1997). Marital satisfaction and depression: Different causal relationships for men and women?. *Psychological Science*, 8(5), 351-356.
- Fincham, F. D., Harold, G., & Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal relation between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology*, 14, 267–285.
- Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. (2018). Relationship Satisfaction.
- Finkenauer, C., & Buyukcan-Tetik, A. (2015). To know you is to feel intimate with you: Felt knowledge is rooted in disclosure, solicitation, and intimacy. *Family Science*, 6(1), 109-118.
- Finkenauer, C., & Hazam, H. (2000). Disclosure and secrecy in marriage: Do both contribute to marital satisfaction?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(2), 245-263.
- Finkenauer, C., Buyukcan-Tetik, A., Baumeister, R. F., Schoemaker, K., Bartels, M., & Vohs, K. D. (2015). Out of control: Identifying the role of self-control strength in family violence. *Current Directions in Psychological Science*, 24(4), 261-266.
- Finkenauer, C., Engels, R. C., Branje, S. J., & Meeus, W. (2004). Disclosure and relationship satisfaction in families. *Journal of Marriage and Family*, 66(1), 195-209.
- Finkenauer, C., Kerkhof, P., Righetti, F., & Branje, S. (2009). Living together apart: Perceived concealment as a signal of exclusion in marital relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1410-1422.
- Fitzpatrick, M. A., & Noller, P. (1990). Marital communication in the eighties. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 832-843.
- Fitzsimons, G. M., Finkel, E. J. & vanDellen, M. R. (2015). Transactive goal dynamics. *Psychological Review*, 122(4), 648–673.
- Fleuriet, C., Estrada, D., & Houser, M. L. (2009). The cyber factor: An analysis of relational maintenance through the use of computer-mediated communication.

Paper presented at the annual meeting of *the National Communication Association*, Chicago, IL.

- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 572–583.
- Gabriel, S., & Gardner, W. L. (1999). Are there "his" and "hers" types of interdependence? The implications of gender differences in collective versus relational interdependence for affect, behavior, and cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 642–655.
- Galloway, A. (2005). *Non-probability sampling*.
- Gibson, K. R., Harari, D., & Marr, J. C. (2018). When sharing hurts: How and why self-disclosing weakness undermines the task-oriented relationships of higher status disclosers. *Organizational behavior and human decision processes*, 144, 25-43.
- Gossmann, I., Mathieu, M., Julien, D., & Chartrand, E. (2003). Determinants of Sex Initiation Frequencies and Sexual Satisfaction in Long-term Couples' Relationships. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 12.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169–197.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47–52.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 927–947.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5–22.
- Graugaard, C., Pedersen, B. K., & Frisch, M. (2012). *Seksualitet og sundhed*. Copenhagen, Denmark: Vidensrad for Forebyggelse
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-disclosure in personal relationships. *The Cambridge handbook of personal relationships*, 409, 427.

- Greene, K., Derlega, V. J., Yep, G. A., & Petronio, S. (2003). *Privacy and disclosure of HIV in interpersonal relationships: A sourcebook for researchers and practitioners*. Routledge.
- Gudykunst, W. B., Yang, S. M., & Nishida, T. (1987). Cultural differences in self-consciousness and self-monitoring. *Communication Research*, 14(1), 7-34.
- Guerrero, L. K., Farinelli, L., & McEwan, B. (2009). Attachment and relational satisfaction: The mediating effect of emotional communication. *Communication Monographs*, 76(4), 487-514.
- Gulledge, A. K., Gulledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 31(4), 233-242.
- Haavio-Mannila, E., & Kontula, O. (1997). Correlates of increased sexual satisfaction. *Archives of sexual behavior*, 26, 399-419.
- Hassebrauck, M., & Fehr, B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal relationships*, 9(3), 253-270.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, sex, and intimacy: Their psychology, biology, and history*. HarperCollins College Publishers.
- Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J., & Clark, D. M. (1989). *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide*. Oxford University Press.
- Heller, D., Watson, D., & Hies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600.
- Henderson-King, D. H., & Veroff, J. (1994). Sexual satisfaction and marital well-being in the first years of marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(4), 509-534.
- Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150-1159.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93-98.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2002). Linking romantic love with sex: Development of the perceptions of love and sex scale. *Journal of social and Personal Relationships*, 19(3), 361-378.
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 980.

- Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange. *American journal of sociology*, 63(6), 597-606.
- Hooghe, M. (2012). Is sexual well-being part of subjective well-being? An empirical analysis of Belgian (Flemish) survey data using an extended well-being scale. *Journal of sex research*, 49(2-3), 264-273.
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581–592.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of marriage and family*, 76(1), 105-129.
- Jorgensen, S. R., & Gaudy, J. C. (1980). Self-Disclosure and Satisfaction in Marriage: The Relation Examined. *Family Relations*, 29(3), 281–287.
- Jourard, J. M. (1964). *The transparent self*. New York: Van Nostrand.
- Jourard, S. M. (1971). *The transparent self*. New York, NY: Van Nostrand Reinhold Company.
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic perspectives*, 20(1), 3-24.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306(5702), 1776-1780.
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57(2), 211–226.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1075–1092.
- Karniol, R., Grosz, E., & Schorr, I. (2003). Caring, gender role orientation, and volunteering. *Sex roles*, 49, 11-19.
- Kelly, A., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2003). Emerging perspectives on couple communication. In J. O. Greene & B. R. Burleson (eds.) *Handbook of*

- communication and social interaction skills* (pp. 723–752). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Khalifian, C. E., & Barry, R. A. (2020). Expanding intimacy theory: Vulnerable disclosures and partner responding. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(1), 58–76.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472–503.
- Kleinplatz, P. J. (2006). Learning from extraordinary lovers: Lessons from the edge. *Journal of Homosexuality*, 50(2-3), 325-348.
- Kurdek, L. A. (1998). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality over the first 4 years of marriage for first-married husbands and wives. *Journal of Family Psychology*, 12(4), 494–510.
- Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of marriage and family*, 67(1), 68-84.
- La France, B. H. (2010). Predicting sexual satisfaction in interpersonal relationships. *Southern Communication Journal*, 75(3), 195-214.
- Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T., & Michaels, S. (1994). *The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States*. Chicago: University of Chicago Press.
- Laumann, E. O., Michael, R. T., & Gagnon, J. H. (1994). A political history of the national sex survey of adults. *Family Planning Perspectives*, 26(1), 34-38.
- Laumann, E. O., Paik, A., Glasser, D. B., Kang, J. H., Wang, T., Levinson, B., & Gingell, C. (2006). A cross-national study of subjective sexual well-being among older women and men: Findings from the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Archives of sexual behavior*, 35, 143-159.
- 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.
- Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The Interpersonal Process Model of Intimacy in Marriage: A Daily-Diary and Multilevel Modeling Approach. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 314–323.
- Lavee, Y., & Ben-Ari, A. (2004). Emotional Expressiveness and Neuroticism: Do They Predict Marital Quality? *Journal of Family Psychology*, 18(4), 620–627.

- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171-1187.
- Lawrance, K.-A., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267-285.
- Leaper, C., & Friedman, C. K. (2007). The Socialization of Gender. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 561-587). The Guilford Press.
- Lee, J., Gillath, O., & Miller, A. (2019). Effects of self- and partner's online disclosure on relationship intimacy and satisfaction. *PloS one*, 14(3), e0212186.
- Lee, J., Helgeson, V. S., Van Vleet, M., Kelly, C. S., Kent de Grey, R. G., & Berg, C. A. (2020). Stability of shared appraisal: The role of attachment and implications for relationships and health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(5), 1581-1603.
- Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 31(5), 409-424.
- Liu, C. (2003). Does quality of marital sex decline with duration? *Archives of Sexual Behavior*, 32, 55-60.
- Livesey, C. (2014). Cambridge International AS and A Level Sociology. Coursebook.
- LoPiccolo, J., & LoPiccolo, L. (1978). *Handbook of sex therapy*. New York, NY: Plenum Press.
- MacNeil, S., & Byers, E. S. (2005). Dyadic assessment of sexual self-disclosure and sexual satisfaction in heterosexual dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(2), 169-181.
- Manne, S., Ostroff, J., Rini, C., Fox, K., Goldstein, L., & Grana, G. (2004). The Interpersonal Process Model of Intimacy: The Role of Self-Disclosure, Partner Disclosure, and Partner Responsiveness in Interactions Between Breast Cancer Patients and Their Partners. *Journal of Family Psychology*, 18(4), 589-599.
- Mark, K. P., & Jozkowski, K. N. (2013). The mediating role of sexual and nonsexual communication between relationship and sexual satisfaction in a sample of college-age heterosexual couples. *Journal of sex & marital therapy*, 39(5), 410-427.

- Mark, K. P., Garcia, J. R., & Fisher, H. E. (2015). Perceived emotional and sexual satisfaction across sexual relationship contexts: Gender and sexual orientation differences and similarities. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(2), 120-130.
- Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of sexual behavior*, 40, 971-982.
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 289–298.
- McCarthy, B. W., & Metz, M. E. (2008). The “Good-Enough Sex” model: a case illustration. *Sexual and Relationship Therapy*, 23(3), 227-234.
- McCarthy, B., & Wald, L. M. (2013). Mindfulness and Good Enough Sex. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1–2), 39–47.
- McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal Associations Among Relationship Satisfaction, Sexual Satisfaction, and Frequency of Sex in Early Marriage. *Archives of sexual behavior*, 45(1), 85–97.
- Metz, M. E., & McCarthy, B. W. (2007). The “Good-Enough Sex” model for couple sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 22(3), 351-362.
- Millers, L. C., Berg, J. H., & Archer, R. L. (1983). Openers: Individuals who elicit intimate self- disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1234-1244.
- Mitnick, D. M., Heyman, R. E., & Smith Slep, A. M. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: a meta-analysis. *Journal of family psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 23(6), 848–852.
- Montesi, J. L., Fauber, R. L., Gordon, E. A., & Heimberg, R. G. (2010). The Muise, A., Schimmack, U., & Impett, E. A. (2016). Sexual Frequency Predicts Greater Well-Being, But More is Not Always Better. *Social Psychological and Personality Science*, 7(4), 295–302.
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (2011). *Interdependent minds: The dynamics of close relationships*. Guilford Press.

- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79–98.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., Bellavia, G., Griffin, D. W., & Dolderman, D. (2002). d spirits? The benefits of egocentrism in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 563–581.
- Northrup., Schwartz., & Witte. (2013). *The Normal Bar: The Surprising Secrets of Happy Couples and What They Reveal About Creating a New Normal in Your Relationship*. Harmony/Rodale.
- Oggins, J., Leber, D., & Veroff, J. (1993). Race and gender differences in black and white newlyweds' perceptions of sexual and marital relations. *Journal of Sex Research*, 30(2), 152-160.
- Oliver, M. B., & Hyde, J. S. (1993). Gender differences in sexuality: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 114(1), 29.
- overall relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal*
- Parish, W. L., Luo, Y., Stolzenberg, R., Laumann, E. O., Farrer, G., & Pan, S. (2007). Sexual practices and sexual satisfaction: A population based study of Chinese urban adults. *Archives of sexual behavior*, 36, 5-20.
- Payne, K. E. (2001). *Different but equal: Communication between the sexes*. Connecticut: Praeger.
- Pedersen, W., & Blekesaune, M. (2003). Sexual satisfaction in young adulthood: Cohabitation, committed dating or unattached life? *Acta Sociologica*, 46, 179–193.
- Pennebaker, J. W., & Stone, L. D. (2003). Words of wisdom: Language use over the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 291–301.
- Peplau, L. A., Cochran, S. D., & Mays, V. M. (1997). A national survey of the intimate relationships of African American lesbians and gay men: A look at commitment, satisfaction, sexual behavior, and HIV disease. In B. Green (Ed.), *Psychological perspectives on lesbian and gay issues, volume 3: Ethnic and cultural diversity among lesbians and gay men* (pp. 11–38). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Peplau, L. A., Fingerhut, A., & Beals, K. P. (2004). Sexuality in the relationships of lesbians and gay men. In *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 359-380). Psychology Press.

- Petersen, J. L., & Hyde, J. S. (2010). A meta-analytic review of research on gender differences in sexuality, 1993–2007. *Psychological Bulletin*, 136(1), 21–38.
- Petronio, S. (1991). Communication boundary management: A theoretical model of managing disclosure of private information between marital couples. *Communication theory*, 1(4), 311-335.
- Petronio, S. (2002). *Boundaries of privacy: Dialectics of disclosure*. Albany: State University of New York Press.
- Petronio, S., Martin, J., & Littlefield, R. (1984). Prerequisite conditions for self-disclosing: A gender issue. *Communication Monographs*, 51(3), 268-273.
- Pietromonaco, P. R., Greenwood, D., & Barrett, L. F. (2004). Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*, 267-299.
- Prager, K. J., Shirvani, F., Poucher, J., Cavallin, G., Truong, M., & Garcia, J. J. (2015). Recovery from conflict and revival of intimacy in cohabiting couples. *Personal Relationships*, 22, 308–334.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593.
- Purdon, C., & Holdaway, L. (2006). Non-erotic thoughts: Content and relation to sexual functioning and sexual satisfaction. *Journal of Sex Research*, 43(2), 154-162.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current opinion in psychology*, 13, 96-106.
- Regan, P. C., & Berscheid, E. (1999). *Lust: What we know about human sexual desire*. Sage Publications.
- Rehman, U. S., Rellini, A. H., & Fallis, E. (2011). The importance of sexual self-disclosure to sexual satisfaction and functioning in committed relationships. *The journal of sexual medicine*, 8(11), 3108-3115.
- Reis, H. T. (2013). Relationship well-being: The central role of perceived partner responsiveness.
- Reis, H. T., & Aron, A. (2008). Love: What is it, why does it matter, and how does it operate?. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 80-86.
- Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844–872.

- Reis, H. T. & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck et al. (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). Wiley.
- Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95–112.
- Richey, M. H., & Richey, H. W. (1980). The significance of best-friend relationships in adolescence. *Psychology in the Schools*, 17(4), 536-540.
- Richters, J., Grulich, A. E., De Visser, R. O., Smith, A. M., & Rissel, C. E. (2003). Sex in Australia: Sexual difficulties in a representative sample of adults. *Australian and New Zealand journal of public health*, 27(2), 164-170.
- Ridgeway, C. L. (2001). Gender, status, and leadership. *Journal of Social issues*, 57(4), 637-655.
- Righetti, F., Gere, J., Hofmann, W., Visserman, M. L., & Van Lange, P. A. (2016). The burden of empathy: Partners' responses to divergence of interests in daily life. *Emotion*, 16(5), 684.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.
- Rodriguez, S. R. (2014). We'll only see parts of each other's lives: The role of mundane talk in maintaining non-residential parent–child relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31, 1134–1152.
- Rogge, R. D., & Bradbury, T. N. (1999). Till violence does us part: the differing roles of communication and aggression in predicting adverse marital outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(3), 340.
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child development*, 73(6), 1830-1843.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98–131.
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., Cummings, C., & Felt, J. (2008). The impact of emotionality and self-disclosure on online dating versus traditional dating. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2124-2157.

- Rosen, N. O., Williams, L., Vannier, S. A., & Mackinnon, S. P. (2020). Sexual intimacy in first-time mothers: Associations with sexual and relationship satisfaction across three waves. *Archives of Sexual Behavior*, 49, 2849–2861.
- Rosenfeld, L. B., & Bowen, G. L. (1991). Marital disclosure and marital satisfaction: Direct-effect versus interaction-effect models. *Western Journal of Communication*, 55(1), 69-84.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 265–273.
- Rubin, Z., & Shenker, S. (1978). Friendship, proximity, and self-disclosure 1. *Journal of Personality*, 46(1), 1-22.
- Rubin, Z., Hill, C. T., Peplau, L. A., & Dunkel-Schetter, C. (1980). Self-disclosure in dating couples: Sex roles and the ethic of openness. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 305–317.
- Rubinsky, V., & Hosek, A. (2020). “We have to get over it”: Navigating sex talk through the lens of sexual communication comfort and sexual self-disclosure in LGBTQ intimate partnerships. *Sexuality & Culture*, 24(3), 613-629.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal relationships*, 5(4), 357-387.
- Russell, L. (1990). Sex and couples therapy: A method of treatment to enhance physical and emotional intimacy. *Journal of sex & marital therapy*, 16(2), 111-120.
- Russell, V. M., & McNulty, J. K. (2011). Frequent sex protects intimates from the negative implications of their neuroticism. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 220-227.
- Sanchez, D. T., Kiefer, A. K., & Ybarra, O. (2006). Sexual submissiveness in women: Costs for sexual autonomy and arousal. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(4), 512-524.
- Sanchez-Fuentes, M.M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J.C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 67-75.

- Sanderson, C. A., & Cantor, N. (2001). The association of intimacy goals and marital satisfaction: A test of four mediational hypotheses. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(12), 1567-1577.
- Sbarra, D. A., Law, R. W., & Portley, R. M. (2011). Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 6(5), 454-474.
- Schmiedeberg, C., & Schröder, J. (2016). Does sexual satisfaction change with relationship duration?. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 99-107.
- Schwartz, P., & Young, L. (2009). *Sexual satisfaction in committed relationships*. *Sexuality Research & Social Policy*, 6, 1-17.
- Sierra, J. C., & Buela-Casal, G. (2004). Evaluación y tratamiento de las disfunciones sexuales. En G. Buela-Casal y J. C. Sierra (Eds.), *Manual de evaluación y tratamientos psicológicos* (2ª ed., pp. 439-485). Biblioteca Nueva.
- Sinnott, J. D. (2014). *Adult development: Cognitive aspects of thriving close relationships*. Oxford University Press.
- Smock, P. J., & Manning, W. D. (1997). Cohabiting partners' economic circumstances and marriage. *Demography*, 34(3), 331-341.
- Sparrevohn, R. M., & Rapee, R. M. (2009). Self-disclosure, emotional expression and intimacy within romantic relationships of people with social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 47(12), 1074-1078.
- specific importance of communicating about sex to couples' sexual and
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of sex research*, 39(3), 190-196.
- Sprecher, S., & Cate, R. M. (2004). Sexual satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction and stability. In *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 245-266). Psychology Press.
- Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857-877.
- Sprecher, S. (2001). A comparison of emotional consequences of and changes in equity over time using global and domain-specific measures of equity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 477-501.

- Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 217–242.
- Stokes, J., Fuehrer, A. & Childs, L. (1980). Gender differences in self-disclosure to various target persons. *Journal of Counseling Psychology*, 27, 192-198.
- Štulhofer, A., Buško, V., & Brouillard, P. (2010). Development and bicultural validation of the new sexual satisfaction scale. *Journal of sex research*, 47(4), 257-268.
- Sunnafrank, M., & Ramirez Jr, A. (2004). At first sight: Persistent relational effects of get-acquainted conversations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(3), 361-379.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Træen, B., & Schaller, S. (2010). Subjective sexual well-being in a web sample of heterosexual Norwegians. *International Journal of Sexual Health*, 22(3), 180-194.
- Træen, B., Hald, G. M., Graham, C., Enzlin, P., Janssen, E., Kvale, I. L., & Štulhofer, A. (2017). An overview of the literature on sexuality in older adults (65+), Part 1: Sexual function and its difficulties. *Int J Sex Health*, 29(1), 1-10.
- Tucker, J. S., & Anders, S. L. (1999). Attachment style, interpersonal perception accuracy, and relationship satisfaction in dating couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(4), 403-412.
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., & Needham, B. (2006). You make me sick: Marital quality and health over the life course. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(1), 1–16.
- Vangelisti, A. L., & Banski, M. A. (1993). Couples' debriefing conversations: The impact of gender, occupation, and demographic characteristics. *Family Relations*, 149-157.
- Vera, E. M., & Betz, N. E. (1992). Relationships of self-regard and affective self-disclosure to relationship satisfaction in college students. *Journal of College Student Development*, 33, 422–430.
- Weigel, D. J., Brown, C., & O'Riordan, C. K. (2011). Everyday expressions of commitment and relational uncertainty as predictors of relationship quality and stability over time. *Communication Reports*, 24(1), 38-50.

- Weiss, R. L., & Heyman, R. E. (1997). A clinical-research overview of couple interactions. In W. K. Halford & H. J. Markman (eds.) *The clinical handbook of marriage and couples interventions* (pp.13–42). New York, NY: Wiley.
- Whisman, M. A. (1999). Marital dissatisfaction and psychiatric disorders: Results from the national comorbidity survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(4), 701–706.
- Whisman, M. A., Gilmour, A. L., & Salinger, J. M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology*, 37(11), 1041–1044.
- Whisman, M. A., Sheldon, C. T., & Goering, P. (2000). Psychiatric disorders and dissatisfaction with social relationships: Does type of relationship matter? *Journal of Abnormal Psychology*, 109(4), 803–808.
- White, L., & Keith, B. (1990). The effect of shift work on the quality and stability of marital relations. *Journal of Marriage and the Family*, 453-462.
- Williamson, H. C., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2013). Financial strain and stressful events predict newlyweds' negative communication independent of relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 65–75.
- World Health Organization (2010). *Measuring sexual health: Conceptual and practical considerations and related indicators*.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yeh, H. C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder Jr, G. H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of family psychology*, 20(2), 339.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2013). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal Of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275-293.
- Youniss, J., & Smollar, J. (1985). *Adolescent relations with mothers, fathers, and friends*. University of Chicago Press.
- Zikmund, W. R. (1997). *Business Research Methods* (5th Ed.), The Dryden Press, Fort Worth, Texas.

Ekler

Ek 1.



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

04.04.2023

Sayın Nesrin Cambaz

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1533 proje numaralı ve **“Romantik İlişkilerde Kendini Açma, Cinsel Tatminlik ve İlişki Kalitesi Üzerine Korelasyonel Çalışma”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

Ek-2 Kullanılan Ölçekler

Demografik sorular:

Cinsiyetiniz nedir? Kadın, erkek ve diğer

Yaşınız nedir? 23-29, 30-49,50-59

Şuanki partnerinizle ne kadar zamandır birliktesiniz? Bir yıldan az, bir yıldan fazla, iki yıldan fazla

Haftada hangi sıklıkla cinsel birliktelik yaşamaktasınız? Hiç cinsel ilişki yok, haftada bir kere, haftada birkaç kere

Romantik bir ilişkidemisiniz? Evet, hayır

İngiltere’de yaşıyor musunuz? Evet, hayır

Self-Disclosure Index (SDI)

A = Strongly agree with the statement

B = Moderately agree with the statement

C = Neutral- neither agree or disagree

D = Moderately disagree with the statement

E = Strongly disagree with the statement

I HAVE TALKED ABOUT THE FOLLOWING SUBJECTS TO A LOVE PARTNER

1. My personal habits.
2. Things I have done which I feel guilty about.
3. Things I wouldn't do in public.

Relationship Assessment Scale (RAS)

1-Low Satisfaction and 5-High Satisfaction

1. How well does your partner meet your needs?
2. In general, how satisfied are you with your relationship?
3. How good is your relationship compared to most?

The New Sexual Satisfaction Scale Short Version (NSSS-S)

Think about your sex life with your romantic partner.

1-Not at all Satisfied

2-A Little Satisfied

3-Moderately Satisfied

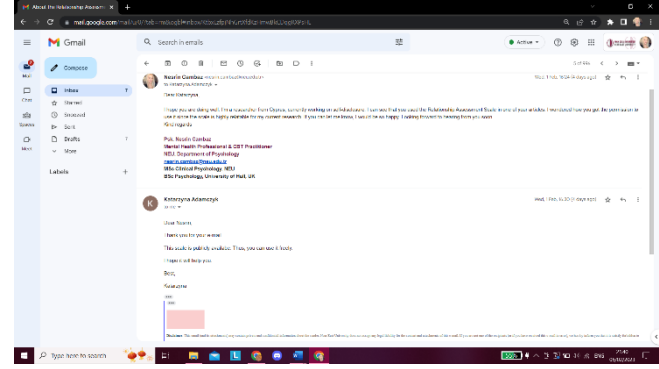
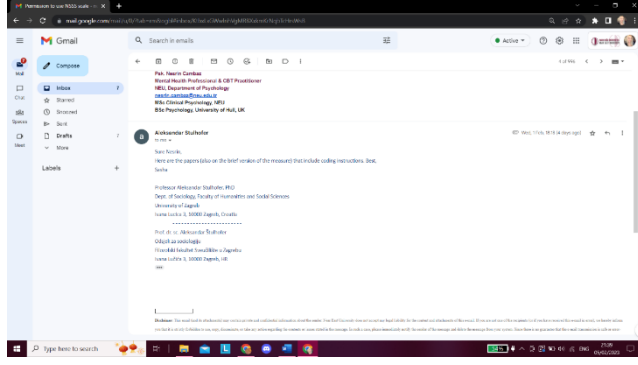
4-Very Satisfied

5- Extremely Satisfied

1. The quality of my orgasms.
2. My "letting go" and surrender to sexual pleasure during sex.
3. The way I sexually react to my partner.

Ek-3 İzinler

Self-disclosure (SDI) internetten erişilebilen ve izin gerektirmeyen bir ölçektir.



Ek-5

İntihal Raporu

NESRİN CAMBAZ TEZ

ORJİNALLIK RAPORU

6 %6 BENZERLİK ENDEKSİ
%6 İNTERNET KAYNAKLARI
%1 YAYINLAR
%1 ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%3
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
3	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
4	Submitted to Beykent Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
5	neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
6	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<%1
7	adudspace.adu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
8	earsiv.arel.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
9	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<%1

10	www.erpacongress.com İnternet Kaynağı	<%1
11	Submitted to Eskişehir Osmangazi University Öğrenci Ödevi	<%1
12	acikerisim.nigde.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
13	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<%1
14	www.sssjournal.com İnternet Kaynağı	<%1
15	www.pegem.net İnternet Kaynağı	<%1

Alıntıları çıkart Kapat
Bibliyografyayı Çıkart Kapat
Eşleşmeleri çıkar Kapat

Özgeçmiş

1999 yılında Girne’de doğdum. İlkokulu Girne American İlkokulu’nda tamamlayıp, ortaokul ve lisenin ilk 4 yılını Türk Maarif Koleji’nde Arts bölümünde okudum. A’level yapmak için Levent Koleje geçiş yapıp, buradan 8,50 ortalama ile mezun oldum.

Lisans eğitimim için İngiltere’de University of Hull’da BSc Psychology bölümünden 2:1 ile mezun olarak tamamladım. Üniversitenin son yılında Avrupa Davranış ve Kognitif Terapileri Derneği’nden Avrupa’dan lisanslı ve onaylı Kognitif Davranış Terapileri eğitimi almaya hak kazandım. 2020 Eylül ayından itibaren başta Prof Dr Mehmet Zihni Sungur olmak üzere ve diğer değerleri hocalarımdan halen eğitimler ve süpervizyon almaktayım. Eğitimlerim sonunda Avrupa standartlarında lisanslı terapist ünvanımı almış olacağım.

İngiltere’nin çeşitli üniversitelerinden yüksek lisans alanında kabul almama rağmen, yüksek lisans eğitimimi tamamlamak için ülkeme geri dönüş yaptım. Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisansına 2021 Eylül ayında başlayıp, aynı üniversitede öğretim görevlisi olarak çalışmaya başladım. İşe başladığım ilk günden itibaren sosyal psikoloji, psikopatoloji, klinik psikoloji, biyolojik psikoloji gibi alanlarda lisans düzeyindeki İngilizce Psikoloji bölüm öğrencilerine ders verip, danışman hoca görevini üstlendim.

Öğretim görevlisi olarak çalışmanın yanında kendi özel danışanlarımla birlikte terapilerimi yürüttüm. KDT, depresyon, kaygı bozuklukları, romantik ilişkiler, cinsellik, yas, travma, psikoz ve bipolar alanlarında çalışmaktayım. Harvard Tıp Fakültesi’nden Gençlerde Psikoz eğitimini başarıyla tamamladım. ODTÜ’de doğal afetlerde psikolojik ilk yardım eğitimini başarıyla tamamladım. KDTD Derneği’nden TSSB’yi anlamak üzerinde 4 farklı modüle katılıp yine başarıyla tamamladım. New York Kognitif Davranış Terapileri Derneği’nden Dr Robert Leahy’den pişmanlık duygusunda KDT eğitimini başarıyla tamamladım. Bir çok farklı KDT ve yetişkinlerle ilgili yurt dışından eğitim ve panellere katıldım. Çeşitli davetler üzerine Kıbrıs ve yurt dışında eğitimler, atölyeler ve paneller vermekteyim. Özellikle Kıbrıs’ta akıl sağlığı ve meslek yasası üzerinde savunuculuk ve aktivistlik yapmaktayım.