



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ROMANTİK ÖZ YETERLİĞİN YORDAYICISI OLARAK İLİŞKİ DOYUMU VE BENLİĞİN FARKLILAŞMASI

ESMA NUR ÇİLOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye... En İyiyeye...



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ROMANTİK ÖZ YETERLİĞİN YORDAYICISI OLARAK İLİŞKİ DOYUMU VE BENLİĞİN
FARKLILAŞMASI

RELATIONSHIP SATISFACTION AND DIFFERENTIATION OF SELF AS PREDICTORS OF
ROMANTIC SELF-EFFICIENCY

ESMA NUR ÇİLOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2022

Kabul ve Onay

Öz

Bu araştırmanın amacı, romantik öz yeterliğin yordanmasında ilişki doyumu ve benliğin farklılaşmasını incelemektir. Diğer bir amaç ise romantik öz yeterliğin yordanmasında ilişki doyumu ve benliğin farklılaşmasının alt boyutlarını da incelemektir. Romantik öz yeterlik, ilişki doyumu ve benliğin farklılaşması puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu uygun örnekleme yoluyla seçilen 193 (%69.2) kadın, 86 (%30.8) erkek olmak üzere toplam 279 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Romantik öz yeterliği ölçmek için “Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği”, benliğin farklılaşmasını ölçmek için “Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formu”, ilişki doyumunu ölçmek için “İlişki Doyumu Ölçeği” ve katılımcılara ilişkin bilgi toplamak için de “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verileri analiz etmek için Pearson korelasyon analizi, aşamalı regresyon (stepwise) analizi ve gruplar arası t testi verilerin analizi için kullanılmıştır. Sonuçlara bakıldığında benliğin farklılaşması ve ilişki doyumunun romantik öz yeterliğin toplam varyansının %29.3’nü, benliğin farklılaşmasının alt boyutlarının ise romantik öz yeterliğin toplam varyansının %18.9’nu açıkladığı bulunmuştur. İlişki doyumunun benliğin farklılaşmasına göre romantik öz yeterliği daha güçlü bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre romantik öz yeterliğin ve ilişki doyumunun istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği ancak benliğin farklılaşmasının anlamlı bir fark gösterdiği saptanmıştır. Elde edilen bulgular literatür eşliğinde tartışılmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: romantik öz yeterlik, ilişki doyumu, benliğin farklılaşması, cinsiyet

Abstract

This study intended to examine relationship satisfaction and differentiation of self in predicting romantic self-efficacy. Another purpose was to examine the sub-dimensions of relationship satisfaction and differentiation of self in the prediction of romantic self-efficacy. It also investigated whether romantic self-efficacy, relationship satisfaction, and differentiation of self-scores differed significantly by gender. The convenient sample of the study consisted of 279 university students, 193 (69.2%) females and 86 (30.8%) males. “Self-Efficacy in Romantic Relationships Scale” was used to measure romantic self-efficacy, “Self-Differentiation Inventory Short Form” to measure differentiation of self, “Relational Satisfaction Scale” to measure relationship satisfaction, and “Personal Information Form” to collect information about participants. Pearson correlation analysis, stepwise analysis, and a between-group t-test were used to analyze the data. As a result, it was found that differentiation of self and relationship satisfaction explained 29.3% of the total variance of romantic self-efficacy, and sub-dimensions of differentiation of self explained 18.9% of the total variance of romantic self-efficacy. Relationship satisfaction predicted romantic self-efficacy more strongly than differentiation of self. Romantic self-efficacy and relationship satisfaction did not show a statistically significant difference according to gender variable, but differentiation of self showed a significant difference. Findings were discussed in the light of the literature and various suggestions were presented.

Keywords: romantic self-efficacy, relationship satisfaction, the difference of self, gender

Teşekkür

Bu tezde fikirlerinden yararlandığım yüksek lisans dönemimde tanıştığım bana destek veren sayın Hocam Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM'a teşekkür ederim.

Bu tezi yazarken bana benden daha çok inanan her konuda desteğini hissettiğim annem Habibe ÇİLOĞLU'ya, bütün eğitim hayatım boyunca hem maddi hem de manevi desteğini esirgemeyen babam Metin ÇİLOĞLU'ya da teşekkürlerimi sunarım.

İçindekiler

Kabul ve Onay.....	ii
Öz.....	iii
Abstract.....	iv
Teşekkür.....	v
Tablolar Dizini.....	viii
Şekiller Dizini.....	ix
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	x
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
Araştırma Problemi.....	9
Sayıtlılar.....	10
Sınırlılıklar.....	10
Tanımlar.....	10
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	12
Sosyal Öğrenme Kuramı ve Sosyal Bilişsel Teori.....	12
Öz Yeterlik.....	15
Romantik Öz Yeterlik.....	15
Öz Yeterlik ve Romantik Öz Yeterlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	18
Bowen Çok Kuşaklı Aile Terapisi.....	21
Benliğin Farklılaşması.....	25
Benliğin Farklılaşması ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	34
İlişki Doyumu.....	34
Bölüm 3 Yöntem.....	40
Araştırmanın Türü.....	40
Araştırmanın Çalışma Grubu.....	40

Veri Toplama Süreci.....	41
Veri Toplama Araçları	42
Verilerin Analizi	44
Bölüm 4 Bulgular ve Yorumlar.....	47
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	54
Sonuç ve Tartışma	54
Öneriler	63
Kaynaklar	65
Ek-A: Romantik Öz Yeterlik Ölçeği Kullanım İzni	lxxxi
Ek-B: Benliğin Farklılaşması Envanteri Kullanım İzni	lxxxii
Ek-C: İlişki Doyumu Ölçeği Kullanım İzni.....	lxxxiii
Ek-D: Romantik Öz Yeterlik Ölçeği Örnek Maddeler	lxxxiv
Ek-E: Benliğin Farklılaşması Envanteri Örnek Maddeler	lxxxv
Ek-F: İlişki Doyumu Ölçeği.....	lxxxvi
Ek-G: Kişisel Bilgi Formu	lxxxvii
Ek-H: Araştırma Etik Komisyon İzin Formu.....	lxxxviii
Ek-I: Etik Beyanı	lxxxix
Ek-J: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	xc
Ek-K: Thesis/Dissertation Originality Report.....	xcı
Ek-L: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı	xcii

Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Örnekleme İlişkin Frekans ve Yüzdeler</i>	41
Tablo 2 <i>Veri Toplama Araçları</i>	44
Tablo 3 <i>Romantik Öz Yeterlik Ölçeği, Benliğin Farklılaşması Envanteri ve İlişki Doyumu Ölçeğinin Normallik Analizi İçin Gerçekleştirilen Basıklık-Çarpıklık Sonuçları</i>	45
Tablo 4 <i>Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutlarına Dair Betimsel İstatistikler</i>	47
Tablo 5 <i>Cinsiyete Göre Romantik Öz Yeterlik, Benliğin Farklılaşması ile Alt Boyutları ve İlişki Doyumuna Ait Bağımsız Gruplar İçin t-Testi Sonuçları</i>	48
Tablo 6 <i>Romantik Öz Yeterlik Ölçeğinin, Benliğin Farklılaşması Envanteri ile Alt Boyutları ve İlişki Doyumu Ölçeği Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	50
Tablo 7 <i>Benliğin Farklılaşması ve İlişki Doyumu Tarafından Romantik Öz Yeterliğin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları</i>	51
Tablo 8 <i>Benliğin Farklılaşması Boyutları Tarafından Romantik Öz Yeterliğin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları</i>	52

Şekiller Dizini

Şekil 1 <i>Yeterlik beklentileri ve sonuç beklentileri arasındaki farkın şematik gösterimi</i>	14
---	----

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

BFE-KF: Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formu

İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği

RİÖYÖ: Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgi verilmiş, problem ve alt problemler, araştırmanın sayıltıları, sınırlılıkları, araştırmada kullanılan temel kavramların tanımları açıklanmıştır.

Problem Durumu

Yakın ilişkiler yaşamın temel bir yönüdür (Roberts & Robins, 2000). Başka bir kişiyle başarılı bir romantik ilişki kurmak ve sürdürmek çok önemli gelişimsel bir görevdir (Arnett, 2000). Bu gelişimsel görevler kişinin beliren yetişkinlik döneminde önem kazanır. Beliren yetişkinlik dönemi kültürden kültüre farklılık gösterse de genel olarak kabul edilen yaş aralığı 18-25'tir. Bu yaş dönemi kişilerin üniversite yıllarına karşılık gelmektedir. Yirmili yaşların başı ve ortası, yetişkin rollerini ve sorumluluklarını tam üstlenmeden önceki özgürlük ve keşif dönemidir (Collins & Madsen, 2006). Bu dönem arkadaşlıklar ve sosyal ilişkiler açısından önemlidir.

Arnett (2000) beliren yetişkinliği, yetişkinliğe geçiş dönemi olarak görmemekte ve yaşamın keşfi ile gelişen ayrı bir dönem olarak tanımlamaktadır. Beliren yetişkinlik ne ergenlik ne de yetişkinliktir, toplumun geçirdiği değişimler bu dönemi ortaya çıkarmıştır. Beliren yetişkinlik döneminde kişiler, ergenliğin bağımlılığını bırakmış yetişkinliğin kalıcı sorumluluklarına henüz girmemiştir yani bu dönem ergenliğin sonundan istikrarlı bir iş, evlilik ve ebeveynlik gibi yetişkinlik sorumluluklarına kadar geçen zaman olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000). Beliren yetişkinliğin önemli bir özelliği, aşk, iş ve dünya görüşleri alanında kimlik araştırmaları yapmak için en fazla fırsata sahip olunan dönemdir (Arnett, 2000). Kimlik ve rol karmaşasını Erikson (1950) ergenlik döneminin merkezi krizi olarak belirlemiştir. Arnett (2000) kimlik araştırma sürecinin ergenlikte başladığını ancak esas olarak başarılı kimlik oluşturma sürecinin beliren yetişkinlikte gerçekleştiğini savunmaktadır. Derinlikli yakın ilişki başlatabilme ve sürdürübilme becerisi genç

yetişkinlikte oldukça kıymetlidir (Collins ve diğerleri, 2002). Bu dönemde kurulan romantik ilişki, dostluk ve diğer ilişkisel yakınlıklar önem kazanmaktadır.

Beliren yetişkinlikte aşkla ilgili keşifler ergenlik dönemine kıyasla daha derin bir yakınlık düzeyi içerir ve ciddi bir süreç olarak değerlendirilir (Arnett, 2000). Başarılı romantik ilişkiler kişinin esenliğini desteklerken, bu tür ilişkiler kurulamaması ve sürdürülememesi hem fiziksel hem de duygusal problemlere sebep olmaktadır (Bookwala, 2005; Delongis ve diğerleri, 2004; Henry ve diğerleri, 2007; House ve diğerleri, 1988; Gomez-Lopez ve diğerleri, 2019; Ross ve diğerleri, 2019). Sağlıklı bir romantik ilişki, güçlü iletişim ve müzakere becerileri, bakım verme davranışları, kendini ifade etme, saygı, güven, dürüstlük ve adalet ile karakterize edilen bir ilişki olarak tanımlanmaktadır (Hielscher ve diğerleri, 2021). Romantik bir ilişkinin içerisinde olmak ve bu ilişkinin niteliği, romantik benlik kavramıyla yani benlik değeri duygularıyla ilişkilidir (Cannoly ve diğerleri, 2000). Romantik ilişkilerin başarılı bir şekilde sürdürülüp sürdürülememesi birçok değişkenden kaynaklanabilir. Bu değişkenlerden bazıları; ilişki kalitesi, ilişki sürdürme becerileri, bağlanma stilleri, aile ilişkileri, öz şefkat, yakınlık, reddedilme duyarlılığı, romantik öz yeterlik, benliğin farklılaşması ve ilişki doyumudur. Bu değişkenlerden romantik öz yeterlik, benliğin farklılaşması ve ilişki doyumunu tezin konusudur.

Sosyal bilişsel teoriye göre, bireyler kendileri ve başkalarına dair bir dizi tutum, inanç ve beklenti geliştirirler ve bu yargılar kişinin davranışını etkiler (Bandura, 2001). Davranışları etkileyen en önemli inançlardan biri de öz yeterliktir. Bandura (1977, 1986) bilgi, değerlendirme ve kendilik görüşünden oluşan öz yeterliliği, bireyin belli görevleri başarma konusunda algılanan yeteneği olarak tanımlamıştır. Öz yeterlik kişinin bir görevi başarmak için kişisel kapasitesine olan inancıdır (Schunk, 1995). Öz yeterlik, kişinin istediği sonuçlara eylemleri yoluyla ulaşabileceği beklentisini içerir. Bandura (1997) öz yeterliliğin çok yönlü olduğunu, zorlu koşullar altında hedeflere ulaşma yeteneğine olan inanç olduğunu ileri sürer. Bu tür inançlar, kişinin ne kadar iyi performans göstereceğini etkiler (Bandura, 1997).

Öz yeterlik belirsiz ve öngörülemeyen gerçeklerle başa çıkmak için çoklu alt becerilerin düzenlenmesi gereken üretken bir yetenektir (Bandura, 1984). Bandura (1997) öz yeterlik algısının davranışın bağlamsal koşullara ve kişinin hedeflerine göre değiştiğini savunmaktadır. Çünkü öz yeterlik aynı durumlar için belirli davranışları yansıtmaz (Bandura, 1997). Öz yeterlik ile kişi kendi yaşamına dair bazı öngörülerde bulunur ve bu öngörüler kişinin göstereceği performansı etkiler. Ancak bu öngörüler tahmine dayalı değil kişinin kendisini ve çevresine gözlemlemesiyle elde ettiği bilgilere dayanmaktadır. Öz yeterlik birçok beceriyi içeren bir özelliktir.

Öz yeterlik, sosyallikle birlikte zaman içinde gelişir (Bandura, 1997). Kişinin öz yeterlik beklentileri dört ana bilgi kaynağına dayanmaktadır (Bandura, 1977). Doğrudan deneyimler ve belirli görevlerin yerine getirilmesi öz yeterlik için kişinin bilgi sağladığı en önemli kaynağıdır (Bandura, 1997). Başarılı performans ve sonuçlar benliğin istikrarlı niteliklerine atfedilir ve gelecekteki başarı için daha büyük beklentiler oluşturur (Bandura, 1982; Weiner, 1986). Öz yeterliğin dayandığı diğer kaynaklar ise; kişinin diğer insanların başarısını gözlemlemesiyle elde ettiği dolaylı deneyimleri, sözlü ikna ve duygusal uyarımadır (Bandura, 1977). Bu bilgi kaynakları kişinin öz yeterlik beklentisini düzenler (Bandura & Adams, 1977).

Öz yeterlik teorisinin merkezi ilgi alanı, reflektif düşünce, eylem ve duygulanım arasındaki karşılıklı etkileşimdir (Bandura, 1997). Öz yeterlilik kişilerarası yeterlilik, duygu kontrolü, öz saygı ve başa çıkma yeteneği ile pozitif yönde ilişkilidir (Bandura, 1997). Düşük öz yeterlik, depresyon, kaygı, çaresizlik ve düşük benlik saygısı ile ilişkilirken güçlü öz yeterlik karar verme kalitesi, akademik başarı ve performansı kolaylığı ile ilişkilidir (Bandura, 1997). Öz yeterlik hem duygu hem de düşünce üzerinde etkili bir güçtür.

Romantik öz yeterlik ise kişinin romantik ilişkileri başarılı bir şekilde başlatma, geliştirme ve sürdürme becerisine ilişkin algılarıdır ve doğrudan ilişki deneyimleri ile şekillenir (Weiser & Weigel, 2016). Öz yeterlik, kişinin olaylar karşısında neler yapabileceğine dair kendilik inancını düzenler. Romantik ilişki deneyimleri, aynı zamanda,

ilişkilerdeki görev talepleri hakkındaki yargıları ve kişinin bu taleplere etkili bir şekilde yanıt verme yeteneklerini de ilgilendirir (Bandura, 1997). Romantik ilişkide kendini yetkin ortaklardan biri olarak gören kişinin, ilişkiyi sürdürme davranışları konusunda aktif bir çaba içerisinde olması muhtemeldir. Romantik ilişkilerde, öz yeterlik inançları, ilişkinin kalitesini ve uzun ömürlülüğünü öngören davranışlarla ve partnerlerin etkileşimi ile ortaya çıkar (Riggio ve diğerleri, 2011). Romantik öz yeterliğin ilişkide nasıl tezahür edeceği partnerlere bağlıdır. Romantik öz yeterlik ilişkinin akışında kendi başına bir öngörüye ışık tutmaz. Romantik öz yeterliği yüksek kişi ilişkisini başarılı bir şekilde idame ettireceğine dair bir inanç oluşturduğu için bu yönde davranacak ve kendi ilişkisini düzenlemek için emek gösterecektir. Gösterilen emeğin tek taraflı olarak değil her iki taraftan da gösterilmesi ile partnerlerin ilişkisinden memnuniyet duyması beklenmektedir.

Öz yeterlik ilişki doyumunu yorumlamak için etkili bir kavramdır, öz yeterlik kişilerin hem kendilerine dair yargılarına hem de eylemlerine ve elde ettikleri sonuçlara odaklanır (Weiser & Weigel, 2016). Romantik öz yeterliğe sahip bireyler ilişkiyi sürdürme davranışlarını (pozitiflik, açıklık, kendine güven, iletişim ağı ve görevleri paylaşma) gösterme konusunda daha isteklidirler bu sebeple de romantik öz yeterlik ilişki doyumunu ile doğrudan bir ilişkiye sahiptir (Weiser & Weigel, 2016).

Öz yeterlik inançları bireyleri etkilediği gibi çift ilişkilerini de etkilemektedir. Yeterlik inançları, çiftlerin çatışma çözme konusundaki kararlılıklarını, kullandıkları çatışma çözme stillerini ve evlilik sorunlarıyla ilgili tartışmalara katılma isteğini de etkilemektedir (Fincham & Bradbury, 1987). Kişi, partneriyle olan çatışmaları başarılı bir şekilde çözeceğine inanıyorsa, çatışmaları çözmek için daha fazla çaba gösterecektir. Bu sebeple düşük ilişki yeterliği inançları daha fazla çatışmaya neden olacaktır (Cui ve diğerleri, 2008). Kişinin romantik ilişki içerisindeki öz yeterliği sorunları çözmeye çalışmak için kişinin kararını etkileyen bir beceridir. Bu becerisi düşük kişi ilişkiye dair bir inanç taşımadığı için ilişkisini kurtarmak adına bir zahmete de girmeyecektir. Bunun sonucunda ilişkide kavga ve uyumsuzluğun artması kaçınılmaz bir son gibi görünmektedir.

Yaşamın erken dönemlerinde kazanılan kalıcı eğilimler (Bowlby; 1979; Bradbury ve diğerleri, 1998) özellikle ilişkiler hakkında edinilen inançlar, kişinin gelecekte kuracağı ilişkilerinin başarısını etkileyecektir (Cui ve diğerleri, 2008). İlişki beklentilerindeki farklılıklar kişinin önceki romantik ilişki deneyimini yansıtır. Geç ergenlik döneminden itibaren kurulan sürekli sosyal ağlar kişinin ebeveyn ve arkadaşları ile kurduğu ilişkiler 18-28 yaş arasındaki romantik ilişkileri de önemli ölçüde etkiler (Collins & Madsen, 2006). Kişi başka ilişkilerinde kurduğu veya kuramadığı yakınlık ve ilişki becerilerini romantik ilişkilerinde de gösterecektir. Romantik ilişkiler diğer ilişkilerle beraber değerlidir ve önemlidir. Sonuç olarak kişinin geçmiş yaşantıları bugününü etkilemekte ve beslemektedir. Romantik ilişkilerde öz yeterliliğin rolünü daha fazla araştıran araştırmalara açıkça ihtiyaç vardır. Johnson ve Anderson (2015) başarılı ilişkilerin zaman içinde ilişki öz yeterlik inançlarını nasıl şekillendirdiğini test etmenin gerekli olduğunu belirtmişlerdir.

Bowen (1978) kuşaklararası aile terapisi, nesiller boyunca aile dinamiklerini ve duygusal süreçleri anlamaya yönelik en kapsamlı yaklaşımlardan biridir ve benliğin farklılaşması bu teorinin temel taşıdır. Benliğin farklılaşması, ilişki becerilerinin temel bir boyutudur ve yakınlık ile özerklik arasında denge kurma yeteneğidir (Bowen, 1978). Sağlıklı duygusal gelişim, bireyin ne kadar iyi farklılaştığına bağlıdır (Bowen, 1978; Titelman, 2014).

Bowen kuşaklararası aile terapisi ve benliğin farklılaşması “çok kuşaklı aktarım süreci” ve “çekirdek aile duygusal süreci” gibi birbirine bağlı birkaç kavramdan oluşur (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Benliğin farklılaşması düzeyi, kaygının nesilden nesile aktarılma sürecinin bir sonucudur. Ebeveynlerinin işlev alanına en çok dahil olan çocuk en az farklılaşmaya sahip olur (Bowen, 1978; Nichols & Davis, 2017). Psikolojik sorunların oluşumundaki temel faktör bir nesilden diğer bir nesile aktarılan duygusal iç içe geçmedir. Duygusal iç içe geçme, bağımlılık veya izolasyon olarak kendini gösteren endişeli bağlanmaya dayanır (Nichols & Davis, 2017). Kişinin kaygılı durumdaki hali farklılaşma düzeyinden kaynaklanır. Bowen duygusal ilişki kesmeyi ve iç içe geçmeyi iki ayrı uca koyar

ve sağlıklı, yeterli farklılaşma sayesinde kişinin ilişkide gerginlik (anksiyete) arttığında bu iki işlevsel olmayan yöne gitme ihtimali daha düşük olmaktadır.

Aile üyeleriyle iç içe geçme, duygusal tepkisellik ve duygusal ilişkiyi kesme kişilerin aile sistemi içerisindeki yoğun duygusallıkla baş etme yollarından bazılarıdır (Nichols & Davis, 2017). Benliğin farklılaşması; duygulanımı düzenleme, müstaik bir benlik geliştirme ve önemli ilişkilerde yakınlığı ve özerkliği dengeleme kapasitesini içerir (Skowron ve diğerleri, 2004). Bowen (1978) farklılaşmayı, kendiliğin intrapsişik ve kişilerarası boyutunu dengeleme yeteneği olarak tanımlamaktadır. İntrapsişik boyutu ile farklılaşma, kişinin duygularını entelektüel süreçlerden ayırt etme ve belirli durumlarda hangisinin öncelikli olduğuna karar verme yeteneği iken kişilerarası boyutu ile farklılaşma, sosyal ilişkilerde hem yakınlığı hem de özerkliği deneyimleme ve bunları uygun şekilde dengeleme yeteneğidir (Tuason & Friedlander, 2000). Benliğin farklılaşmasının psikik boyutu, duygusal tepkisellik ve aksini yapması için baskı yapıldığında bile kişinin inançlarına düşünceli bir şekilde bağlı kalma yeteneği olan ben-pozisyonu alma olarak tanımlanmakta iken; kişilerarası boyutunun, yakınlık korkuları ve bu korkulara karşı eşlik eden davranışsal savunmalar tarafından yönlendirildiği düşünülen duygusal ilişkiyi kesme ve iç içe geçme ile tanımlanmaktadır (Skowron & Friedlander, 1998).

Bowen (1978) benliğin farklılaşması derecesinin beliren yetişkinliğin başlangıcından itibaren kişinin tecrübesiyle beraber bireysel ayarını bulduğunu varsaymıştır. Yüksek düzeyde farklılaşmış bireyler, zorlu kişilerarası durumlarda deneyimlenen duygusal uyarılmayı daha iyi düzenleyebilir ve sonuç olarak daha fazla duygusal olgunluk ve kişilerarası yeterlilik gösterirler (Bowen 1978; Kerr & Bowen, 1988; Miller ve diğerleri, 2004; Skowron, 2000). İyi farklılaşmış bireyler, temel benliklerini feda etmeden ilişkilerde tam bir duygusal yakınlık yelpazesine sahiptirler (Bowen, 1978).

Bowen (1978) ailedeki duygusal işleyişin ve duygusal örüntülerin nesiller boyunca aile sisteminin üzerinde doğrudan etkileri olduğunu söylemektedir. Bu nedenle, benliğin farklılaşması ölçümünü bireysel bir özellikten ziyade bir sistem olan ailenin bir özelliği olarak

ele alan kişiler mevcuttur (Calatrava ve diğeri, 2022). Bowen (1978) aileyi duygusal bir sistem olarak görür.

Bowen (1978) farklılaşmamış kişilerin daha fazla kronik kaygı yaşadıklarını ve bir kişinin veya bir ailenin ortalama kronik kaygı düzeyinin temel farklılaşma düzeyi ile paralel olduğunu ifade etmektedir. Az farklılaşmış bireyler stres altında kolay işlevsiz hale gelir ve bu sebeple daha fazla biyolojik ve psikolojik semptom yaşarlar (Bowen, 1978). Stresle başa çıkma yeteneği farklılaşmanın bir işlevidir. İnsanlar ne kadar çok farklılaşırsa o kadar esnek olur ve ilişkilerini sürdürülebilir kılar (Nichols & Davis, 2017). Farklılaşma düzeyi arttıkça kişi kaygı ekseninde değil akıl ekseninde davranmaya ve düşünmeye başlar. Bu sebeple de kişi çok daha tutarlı eylemlerde bulunur ve ilişkilerinde duygusal dengesizliğe daha az rastlanır.

Bowen (1978) farklılaşmayı; yaş, cinsiyet, kültür, eğitim düzeyi veya ekonomik gelişmeden bağımsız tutar. Farklılaşma düzeyi psikoterapi süreçleri veya sarsıcı stresli olaylar yoluyla bir miktar değişme potansiyeline sahip olsa da stabil olduğu düşünülmektedir (Bowen, 1978).

Aile sistemleri terapisi kişinin romantik ilişkilerindeki durumunu, davranışını ve beklentilerini etkilemektedir. İnsanların romantik ilişkilerinden beklentileri vardır ve bu beklentiler kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu farklılık sebebiyle insanların ilişkisinden memnun olma sebepleri değişkenlik göstermektedir. İlişki doyumunu Sabatelli (1988) kişinin sahip olduğu beklentileriyle karşı tarafın sergilediği davranışın etkileşiminin bir sonucu olarak tanımlamaktadır, kişinin sahip olduğu beklentilerin sabit olmadığını öne sürmektedir. Kişinin ilişkisinden duyduğu memnuniyet düzeyi ilişki doyumu olarak adlandırılmaktadır.

Sonuç olarak romantik öz yeterlik kişinin ilişkisini başarılı bir şekilde yürüteceğine dair inancıdır. Kişi partneri ile paylaştığı ilişki bağlarını güçlendirmeye ve yakınlık düzeyini arttırmak için yeteneklerine ne kadar güvenirse hedeflerine ulaşmak için davranışlarda bulunma olasılığı o kadar yüksek olur. Kişi ilişkisini başarılı bir şekilde sürdürebileceğine

inaniyor ve bu doğrultuda davranış sergiliyorsa kendi benliğine de güvenmektedir. Bowen (1978) farklılaşmış bireylerin benliğini oluşturduğunu ve ilişkilerini etkili bir şekilde sürdürebileceğini öne sürmektedir.

Yukarıda tartışılan kavramlara dayanarak bu çalışmanın temel probleminin romantik öz yeterliğin yordanmasında ilişki doyumu ve benliğin farklılaşmasının rolünü incelemek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmanın amacı, romantik öz yeterliğin, ilişki doyumu ve benliğin farklılaşması ile arasındaki ilişkiyi incelemektir. Benliğin farklılaşmasının alt boyutlarının da romantik öz yeterliğe olan katkısı incelenmiştir. Aynı zamanda romantik öz yeterlik, benliğin farklılaşması ve ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Yetişkinliğe geçiş süreci olarak da adlandırılan beliren yetişkinlik döneminde yaşanan bilişsel, sosyal ve duygusal değişimler romantik ilişkiyi ve her türlü derinlikli yakınlığı bu dönem için önemli bir konu haline getirir. Arnett (2000) romantik ilişki kurma ve sürdürme becerisini beliren yetişkinlik döneminin önemli bir görevi olduğunu söylemektedir. Bu dönemin karşılık geldiği yaş grubu 18-25'tir ve bu dönemde kişiler genellikle üniversite eğitimi görmektedirler. Sosyalleşme ortamının da yoğun olduğu üniversiteler beliren yetişkinlik dönemindeki kişiler için romantik ilişkiyi deneyimleme fırsatı sağlamaktadır. Bu dönem de keşif içerisinde olan birey için yeni deneyimler merak uyandırıcıdır ve flört bu dönemde yoğun olarak görülür. Öz yeterlik kişinin bir işte başarılı olabileceğine dair inancıdır ve kişi bu inançları doğrultusunda davranışlar göstererek istediği sonuca ulaşabilir. Romantik öz yeterlik ise kişinin romantik bir ilişki içerisinde başarılı olabileceğine dair inancıdır. Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki kurmak ve sürdürebilmek için çaba göstermek beklenen bir gelişim görevidir.

Romantik öz yeterlik ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında Türkiye’de yapılan çalışma sayısının oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Yurtdışında Türkiye’ye oranla daha fazla çalışma yapıldığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde romantik öz yeterliğin ilişkilendirildiği değişkenlerin yetersiz olduğu görülmekte ve benliğin farklılaşması ile incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ile beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilere ve benliğin farklılaşmasına dikkat çekilmiştir. Araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı ve alandaki bu boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Araştırma Problemi

Bu araştırmada, “İlişki doyumu ve benliğin farklılaşması, romantik öz yeterliği anlamlı olarak yordamakta mıdır?” sorusuna cevap bulunmaya çalışılmıştır. Aynı zamanda benliğin farklılaşmasının alt boyutlarının da romantik öz yeterliği yordama düzeyi incelenmiştir.

Alt Problemler

1. Romantik öz yeterlik, benliğin farklılaşması ve ilişki doyumu cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklı mıdır?
2. Romantik öz yeterlik, benliğin farklılaşması ile alt boyutları ve ilişki doyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
3. Benliğin farklılaşması ve ilişki doyumu romantik öz yeterliği anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. Benliğin farklılaşmasının alt boyutları (duygusal ilişkiyi kesme, duygusal tepkisellik, iç içe geçme ve ben pozisyonu alabilme) romantik öz yeterliği anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Sayıtlılar

Bu çalışmanın sayıtlıları aşağıdaki gibidir:

1. Katılımcılar sorulan soruları içtenlikle ve kendini yansıtacak bir şekilde cevaplamıştır.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Bu araştırmanın çalışma grubunu seçilen üniversitelerde 2022-2023 eğitim-öğretim yılı güz döneminde lisans öğrenimine devam eden öğrencilerden edinilen verilerle sınırlıdır. Bu sebeple ulaşılan sonuçlar ancak benzer örneklem gruplarına genellenebilir.
2. Araştırmada katılımcılara dair edinilen sosyodemografik bilgiler araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan maddelerle sınırlıdır.
3. Bu araştırmada incelenen kavramlar, katılımcılara uygulanan Romantik Öz Yeterlik Ölçeği, Benliğin Farklılaşması Envanteri – Kısa Formu ve İlişki Doyumu Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Romantik Öz Yeterlik: Romantik ilişki de öz yeterlik kişinin ilişki boyunca var olan ve gelişen ilişki yeteneğine dair öz algısını değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Riggio ve diğerleri, 2013).

Benliğin Farklılaşması: Kendiliğin hem intrapsişik hem de kişilerarası boyutlarını dengeleme yeteneğidir ve kişinin duygu ile düşüncesini ayrı tutma yeteneği olarak da ifade edilir (Bowen, 1978; Knauth, 2003).

Duygusal Tepkisellik: Başkalarının duygusal ifadeleri karşısında duyguları düzenleyememe anlamına gelir (Skowron & Friedlander, 1998).

Duygusal İlişkiyi Kesme: Kişinin ebeveynlerine karşı çözülmemiş duygusal bağlarını düzenlemek için fiziksel veya duygusal mesafeyi kullanmasıdır (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988; McCollum, 1991).

İç İçe Geçme: Kişinin kendi ailesiyle yüksek düzeyde karşılıklı bağımlılığını, sürekli kabul ve onay kazanma arzusunu ifade eder (Skowron & Friedlander, 1998).

Ben-Pozisyonu Alabilme: Kişinin benliğini, diğerlerinin baskısından bağımsız olarak sürdürme becerisini ifade eder (Skowron & Friedlander, 1998).

İlişki Doyumu: Bireylerin ilişkileri hakkında ne kadar olumlu veya olumsuz hissettiklerini ifade eder (Rusbult ve diğerleri, 1998).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Sosyal Öğrenme Kuramı ve Sosyal Bilişsel Teori

Sosyal öğrenme kuramına göre psikolojik değişimler, kullanılan sağaltım yöntemlerinden bağımsız olarak ortak bir bilişsel mekanizmadan kaynaklanmaktadır (Bandura, 1977). Değişim bilişsel süreçler aracılığıyla gerçekleşir ancak bilişsel organizasyonlar başarılı performanstan meydana gelen ustalık deneyimleri tarafından en kolay şekilde tetiklenir ve harekete geçirilir (Bandura, 1977). Sosyal bilişsel teoride insan davranışı, öz düzenleme mekanizması tarafından motive edilir ve düzenlenir (Bandura, 1991). Öz düzenleme mekanizması üç temel alt işlev aracılığıyla çalışır. Bunlar; kendi davranışının etken ve etkilerini izleme, kişisel standartlar ve çevresel koşullara ilişkin kişinin davranış kararı ve duygusal öz tepkidir (Bandura, 1991). Teori, insan düşüncesi, duygulanımı, motivasyonu ve eylemi üzerinde güçlü bir etki yaratan öz yönetim mekanizmasını sistemin bir parçası olarak görür. Bu kişisel faillik ve öz motivasyonda merkezi rol oynayan öz yeterlik mekanizmasıdır (Bandura, 1986, 1989). Bandura (1997) algılanan öz yeterliği, kişinin hedeflerine ulaşmak için oluşturduğu eylem planlarını düzenleme ve yürütme yeteneğine ilişkin inancı olarak tanımlamaktadır. Umaz (2010) öz yeterliği stresli veya zorlayıcı bir durumla karşılaşan bireyin bu durumla nasıl başa çıkabilirim sorusuna verdiği içsel bir tepki olarak değerlendirmiştir. Kişisel fallığın üzerinde kişinin yeteneğine dair olan inancı, yaşamını düzenlemesinde merkezi bir rol üstlenir. Kişinin yeterliliğine olan inancı; seçimlerini, isteklerini, girişimlerinde ne kadar çaba sarf edeceğini, zorluklar karşısında göstereceği sabrı, sahip olduğu düşünme şeklinin engelleyici mi yoksa destekleyeceği mi olacağını etkiler (Bandura, 1991). Kişi sahip olduğu yeterlik inancı ile kendi öz değerlendirmesine katkı sağlar (Bandura, 1991). Kişinin kendini bir öz değerlendirme sürecine alması ve bu değerlendirme sonucunda kendi yeteneklerine dair bir karar vermesi öz yeterliği tanımlamaktadır. Bu karar sonucunda kişi başarabileceği

şeylere dair inanç geliştirir ve inançları doğrultusunda da davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini oluşturur.

Kişinin öz yeterlik beklentileri dört kaynağa dayanmaktadır (Bandura, 1977). Performans başarısı; kişinin ustalık gösterdiği deneyimlerine dayandığı için en etkili öz yeterlik kaynağıdır. Öz yeterliğin dayandığı diğer kaynaklar ise; kişinin diğer insanların başarısını gözlemlemesiyle elde ettiği dolaylı deneyimleri, sözlü ikna ve duygusal uyarımadır (Bandura, 1977). Bu bilgi kaynakları kişinin öz yeterlik beklentisini düzenler (Bandura & Adams, 1977).

Performans başarıları, kişinin kendi deneyimlerine dayandığından öz yeterliliğin en güvenilir kaynağıdır. Başarı içsel olarak atfedildiği ve tekrarlanabildiği sürece öz yeterlik inançları kişisel başarı veya ustalık yoluyla geliştirilebilir (Scholz ve diğerleri, 2002). Başarılar, öz yeterliliği artırır ancak olayların seyrinde erken meydana gelen başarısızlıklar öz yeterliliği düşürür (Bandura, 1977). Tekrarlanan başarı yoluyla oluşturulan güçlü yeterlilik beklentisi, ara sıra meydana gelen başarısızlıkların olumsuz etkisini azaltır ve zorlu engeller karşısında ısrarlı bir çaba için motive eder (Bandura, 1977). Bu sebeple başarısızlığın yeterlik üzerinde oluşturduğu etki hem zamana hem de deneyime bağlıdır.

Kişi pek çok beklentisini dolaylı deneyimlerden oluşturur. Model alınan kişi zor bir durumda başarılı bir şekilde ustalaştığında sosyal karşılaştırma süreçleri öz yeterliliği arttırmaktadır (Scholz ve diğerleri, 2002). Başkalarının endişe verici faaliyetleri olumsuz bir sonuçla karşılaşmadan yaptığını görmek, gözlemciler için çabalarını yoğunlaştırıp ısrar etmesi sonucunda başarılı olacaklarına dair beklentiler yaratabilir (Bandura, 1977). Çok farklı özelliklere sahip insanlar başarılı olabiliyorsa o zaman gözlemcilerin öz yeterliliğini arttırmak için makul bir temeli oluşmaktadır (Bandura, 1977).

Sözlü ikna yoluyla kişinin öz yeterliliği artırılabilir (Scholz ve diğerleri, 2002). Sözlü ikna yöntemi kolay ulaşılabilirliği sayesinde davranışları etkilemek için yaygın olarak kullanılmaktadır. İnsanlar, ikna edici telkin yoluyla geçmişte karşılaştıkları bunaltıcı şeylerle

nasıl başarılı bir şekilde baş ettiklerini ifade ederler fakat bu yöntem ile elde edilen öz yeterlik zayıf ve kısa ömürlü olmaktadır (Bandura, 1977).

Stresli durumlar kişi de biyolojik uyarılmaya ve onun sonucu olarak da duygusal uyarılmaya sebep olur. Bu nedenle duygusal uyarılmayı ortaya çıkaran stresli durumla başa çıkmak kişinin algılanan öz yeterliliğini etkileyen bir bilgi kaynağıdır (Bandura, 1977). Çünkü yüksek düzey uyarılmaya maruz kalan kişide genellikle performans düşmesi beklenirken, gergin ve endişeli hissettirilmeyecek bir uyarılmada performansın daha işlevsel olması beklenmektedir (Bandura, 1977).

Durumsal koşullar da kişinin öz yeterliliğini etkileyen kaynaklara ek olarak gösterilebilir (Bandura, 1977). Bazı durumlar daha gayret isteyen performans gerektirir ve sonuçları yüksek risk taşır bu etkenler sebebiyle kişinin başarı beklentisi değişecektir (Bandura, 1977).

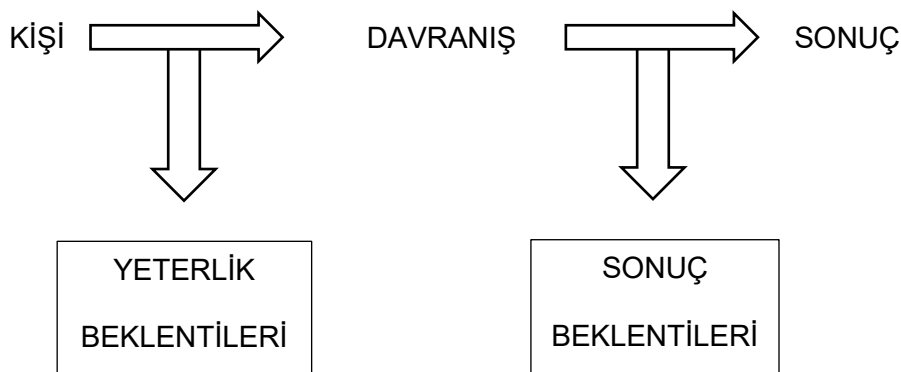
Sonuç olarak öz yeterlik, kişinin doğrudan içinde bulunduğu durumlardan daha fazla etkilenmektedir. Çünkü öz yeterlik kişinin kendine ait bir inanç sisteminin parçasıdır ve bu parça kişinin dolaysız teması ile daha fazla harekete geçmeye isteklidir. Var olan inançları eylemler daha fazla pekiştirmeye ve geliştirmeye açık hale getirir.

Yeterlik ve Sonuç Beklentileri

Sonuç beklentisi, bireyin belirli olan davranışının belli sonuçları oluşturacağına dair beklentisi iken yeterlik beklentisi, kişinin sonuçlara ulaşmak için gerekli davranışları yeterince yerine getirebileceğine olan inancıdır (Bandura, 1977).

Şekil 1

Yeterlik beklentileri ve sonuç beklentileri arasındaki farkın şematik gösterimi



Kişinin nasıl davrandığı, büyük ölçüde deneyimlediği sonuçları belirler ve düşüncesinde öngördüğü sonuç da büyük ölçüde ne kadar iyi performans göstereceğini belirler (Bandura, 1984). İnsanlar sonuçları performans yeterliliğine bağlı olarak görürler ki sonuçları da önemserler bu sebeple sonuca giderken hangi eylem yolunu izleyeceklerini ve seçtikleri rotayı ne kadar sürdüreceklerine karar verirken öz yeterliliğe güvenirler (Bandura, 1984). Öz yeterlik algısı, kişinin belirli bir performans düzeyini başarma yeteneğinin yargısı iken sonuç beklentileri ise davranışlarının üreteceği olası sonuçlardır (Bandura, 1984). Sonuç eylemin kendisi değil, eylemin sonucudur ve eylemlerin doğal etkilerinin yanı sıra dışsal, sosyal, maddi etkiler ve öz değerlendirme tepkilerini içerir (Bandura, 1984).

Öz Yeterlik

Öz yeterlik bireyin bir hedefe ulaşmak veya bir görevi tamamlamak için gerekli becerilere sahip olup olmama konusunda kendini değerlendirmesidir (Bandura, 1994). Öz yeterlik düşünce, duygu ve davranış açısından farklı bir şekilde kişide tezahür eder (Bandura, 1977). Düşük öz yeterlik, depresyon, kaygı, çaresizlik ile düşük benlik saygısıyla ilişkilirken düşünce açısından güçlü öz yeterlik başarılı bir şekilde karar verme ve akademik olarak başarılı olma ile ilişkilidir (Scholz ve diğeri, 2002). Öz yeterlik eylem üzerinde de etkilidir çünkü motivasyonu artırabilir veya engelleyebilir (Scholz ve diğeri, 2002). Kişi kendini yeterli gördüğü miktarda çabalar ve bu çaba doğrultusunda öz yeterliğini değerlendirir. Öz yeterlik, gelecekteki davranışı basit bir şekilde tahmin etmez; insanların yeteneklerine ilişkin inançlarını, davranışlarını, düşüncelerini ve duygusal tepkilerini içerir (Bandura, 1984). Yani öz yeterlik kişinin kendini bir üst bakışla sürekli olarak değerlendirme sürecidir.

Öz yeterlik, kişinin muhtemel durumlarla başa çıkması için göstereceği davranışlarının başarısına dair yargısıdır ve zaman içinde gelişir, doğrudan deneyimlerle güçlenir (Bandura, 1982; Bandura, 1997). Öz yeterlik başarı ve başarısızlıkların algılanan

nedenlerini de etkiler (Bandura, 1991). Öz yeterliği yüksek kişiler başarısızlık yaşadıklarında gayreti sebep olarak görmekte iken, öz yeterliği daha düşük kişiler ise başarısızlıklarının az yetenekten kaynaklandığını düşünürler (Bandura, 1991). Yetenekler birçok işlevinin yanı sıra; insanların davranışlarını, düşüncelerini, zorlu durumlara karşı verdikleri duygusal tepkilerin belirleyicisi olarak da işlev görür (Bandura & Adams, 1977). Günlük yaşamda kişiler, nasıl davranacaklarını ve davranışlarını ne kadar sürdüreceğine dair sürekli karar verirler. İnsanlar kendini ne kadar yetenekli değerlendirirse, belirledikleri hedefleri de aynı doğrultuda güçlü olur ve hedeflerine sıkı sıkıya bağlı kalırlar (Bandura, 1991; Wook & Bandura, 1989). Yetenek ve öz yeterlik birbiri ile sürekli bir etkileşim içerisindedir. Bu etkileşim sonucunda da kişi nasıl davranacağını ve düşüneceğini belirler.

Kendinden emin bir çaba başarı üretirken zor görevlerde kendini yetersiz gören kişi daha az çaba gösterir, kişisel eksiklikleri üzerinde durur, çok endişe duyar ve en nihayetinde kendinden şüphe duymaya başlayarak performansını düşürür (Bandura, 1984). Bu nedenle öz yeterlik algıları yalnızca gelecek davranışların öngörücüsü olarak hizmet etmekten ziyade performans kazanımlarına önemli ölçüde katkı sağlar (Bandura, 1984). Kişisel standartlar ve kazanımlar arasındaki farkların motive edici mi yoksa cesaret kırıcı mı olacağı kişinin kendi için belirlediği hedefe ulaşabileceğine dair inancının derecesi belirler (Bandura, 1991). Öz yeterlik kişinin kendi etkililiğine olan inancının gücü olarak tanımlanır (Bandura, 1982). Bu güç ile kişi kendini tanımlar ve hangi durumlarla başa çıkabileceğine dair yeterliliğini kontrol eder. İnsanlar kendi yeterliliğini aştığını inandığı tehdit edici durumlardan korkar ve kaçınma eğiliminde olurlar ancak inancını yeterli gördüğü durumlarda aktif ve kendinden emin bir şekilde davranma eğilimindedirler (Bandura & Adams, 1977). Yetenekleri hakkında kendinden şüphe duyanlar, engeller veya başarısızlıklarla karşılaşınca kolayca vazgeçerler ancak yeteneğinden emin olanlar başaramadıklarında çabalarını yoğunlaştırıp başarılı olana kadar ısrar ederler (Bandura & Cervone, 1986; Bandura, 1991). Algılanan öz yeterlik kişinin gösterdiği çabayı ve umudunu ne kadar sürdürdüğüne dair bir beklenti de içerir. Çünkü öz yeterlik yükseldikçe gösterilen çaba da

aynı doğrultuda yükselir (Bandura & Adams, 1977). Kişi kendi yeterliğine odaklandığında başarıyı getirmek için fazladan bir mücadele içerisine girer ve bunun sonucunda inancını pekiştirir. Algılanan öz yeterlik beklentisi, önemli bir düzeyde kişinin performans seviyesini doğru tahmin eder (Bandura & Adams, 1977). Kişi kendini yeterli bulduğu ve zorlukların üstesinden gelerek doyum elde ettiği faaliyetlere kalıcı ilgi gösterir (Bandura & Schunk, 1981).

Bandura (1986) öz yeterliğin belirli görevlerle karakterize edilmesine, farklı görev ve beceriler doğrultusunda öz yeterlik inançlarının çeşitlenmesine, dolayısıyla göreve özgü yeterlik inançlarının gerekliliğini vurgular. Genel öz yeterlik, bireyin her türlü yaşam olaylarıyla başa çıkabilme yeteneğine olan inancının boyutu olarak tanımlanabilirken, özgül öz yeterlik ise bireyin göreve özgü becerilere ulaşma yeteneğine olan inancı olarak tanımlanabilir (Akgündüz, 2013). Bu sayede her duruma özgü öz yeterlik kavramı üzerinde yoğunlaşılabilir.

Benlik saygısı ve öz yeterliliğin birbiri ile ilişkisine bakıldığında, benlik saygısı benlik değerinin değerlendirilmesi ile ilgiliyken, öz yeterlik kişisel yeteneklerle ilgilidir (Bandura, 1984). Bireyler, yararlı görmedikleri bir aktivitede kendilerini oldukça yeterli görebilirlerken başka bir aktivitede kendilerini yetersiz olarak değerlendirebilir ancak öz değer kaybı yaşamazlar. İnsanlar kendilerine bir öz değer algısı sağlayan faaliyetlerin çoğunda öz yeterliklerini geliştirirler ve böylece hem benlik saygısı hem de öz yeterlik kendi yollarıyla insan yaşamının kalitesine katkı sağlar (Bandura, 1984).

İnsanların öz yeterlik algıları, bir dereceye kadar yaptıkları her şeye dokunur fakat algılanan öz yeterliliğin değişimde ortak bir mekanizmadan kaynaklanması diğer mekanizmaların devreye girmediği anlamına gelmez (Bandura, 1984). Ne kişisel fallik ne de insan işleyişinin kalitesi yalnızca algılanan öz yeterliliğe dayanmaz, öz yeterlik mekanizması değişimin ortaklarından biridir (Bandura, 1984). Bandura (1977) sosyal öğrenme kuramında insan davranışı çeşitli mekanizmalar yoluyla işleyen çok biçimli faktörler tarafından kontrol edilmektedir. Sonuç olarak öz yeterlik kişinin işleyişinde önemli

bir paya sahiptir ancak tek başına insanın duygu, düşünce ve davranışlarının tamamını etkilememektedir.

Romantik Öz Yeterlik

Yapılan literatür çalışmasında bu kavramın hem romantik öz yeterlik hem de ilişki yeterliliği olarak adlandırıldığı görülmüştür. Romantik ilişki de öz yeterlik geniş anlamda; kişinin ilişki boyunca var olan ve gelişen ilişki yeteneğine dair öz algısını, partner veya ilişkiden bağımsız olarak değerlendirmesidir ayrıca kişinin ilişki ortağı olarak yeteneklerine ilişkin inancıdır ve partnerlerin ilişki odaklı davranışları merkezdedir (Riggio ve diğerleri, 2013). Fincham vd. (2000) ilişki yeterliliğini, kişinin partneriyle olan çatışmayı ne ölçüde çözebileceğine dair inancı olarak tanımlamaktadır. Bu tanım sadece ilişkinin bir yönünü vurguladığı için sınırlıdır. Lopez ve Lent (1991) ilişkinin başarılı bir şekilde yönetilebileceği inancı olarak tanımlayarak daha geniş bir bakış açısı sunmaktadır. Romantik öz yeterlik kişinin romantik bir ilişkiye hazır olma, başarılı bir şekilde ilişki başlatma ve sürdürme sürecine, ilişkiyi sürdürürken karşılaşılabilecek zorluklarla başarılı bir şekilde baş edebileceğine dair geliştirdiği inancıdır. Her partner kendi romantik öz yeterliliğini geliştirirse de ilişki her iki partnerin eylemlerine ve tepkilerine bağlı olan ikili bir süreçtir (Riggio ve diğerleri, 2013).

Öz yeterlik inancı, kişinin davranışları ile arzu ettiği sonuca ulaşmak için yeterli güce ve beceriye sahip olduğuna dair yapabileceği inançlarıdır (Bandura, 1997). Kişi kendisinin yapabileceğine dair inanç taşımıyorsa karşılaştığı aksilikler, çevresinden gelen olumsuz geri bildirimler karşısında daha çabuk pes edebilir. Fakat kişi davranışları ile sonucu etkileyebileceğine dair inanç taşıyorsa hedeflerine ulaşırken zorluklara göğüs germede daha aktif rol üstlenebilir. Davranışlarının ilişki doyumunu ve ilişkinin pozitif halini etkin bir şekilde sürdüreceğine inanan kişi romantik öz yeterliğe sahiptir ve bu sayede de zorluklar karşısında ilişkisinde ısrar etmeye daha meyillidir (Riggio ve diğerleri, 2013). Kişi ilişkisinde bağlılığı devam ettirmeye yönelik davranışlar göstermeyi amaçlar ve ilişki memnuniyetini daha ulaşılabilir bir hedef olarak görür (Riggio ve diğerleri, 2013). Yani kişinin ilişkisine olan

inancı geliştikçe ve ilişkisel dinamikleri hazır oldukça ilişkisinden alacağı doyum miktarında doğru orantılı olarak artacağı düşünülmektedir.

Romantik öz yeterliliği yüksek olan kişiler yakın ilişkilerinde karşılaştıkları sorunlarla yetkin bir şekilde baş edebileceğine inandığı için kendini daha rahat hissederken, düşük öz yeterliliğe sahip olan kişi ise kendini huzursuz hissederek ve bu da kaygıya sebep olur (Riggio ve diğerleri, 2013). Romantik öz yeterliliği yüksek olan bireylerin ilişkisinde daha fazla ilişki doyumu ve bağlılık daha az sıklıkta ilişki çatışması görülmektedir (Riggio ve diğerleri, 2013). Bu sebeple romantik öz yeterlik ilişki kalitesini pozitif yönde etkilemektedir.

Romantik ilişkilerde öz yeterlik, ilişkideki kaygı duygularıyla ilişkilidir ve ilişkide daha az gerginlik ve rahatsızlık hissi yaşayanların karşılaştıkları sorunlarla etkili bir şekilde baş edeceğine dair güçlü inançlar bildirmiştir (Riggio ve diğerleri, 2011). Kişinin romantik öz yeterliği yükseldikçe kaygı duygusunu bir problem olarak görmemesi olasıdır çünkü kişi bu duyguyla baş edebileceğine dair kendi yeterliğine güvenmektedir. Yani kaygı ve romantik öz yeterlik çift yönlü bir ilişkiye sahiptir.

Kişinin romantik ilişki partneri olarak yeterliliğine ilişkin inançları, kişinin gelecekteki ilişkisinde ne kadar başarılı bir partner olacağına dair beklenti oluşturmaktadır ve bu beklenti de ilişkinin kalitesini ve uzun ömürlülüğünü öngerebilmektedir (Riggio ve diğerleri, 2011). Kişi kendisinde başarılı bir ilişki yönetebilecek kapasitede yeterlik öngörüyorsa ilişkisinde sorunları da çözebileceğini ve sağlıklı bir romantik ilişki kurabileceğini düşünmektedir.

Lopez ve Lent (1991) üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem ile 25 maddelik bir İlişki Öz Yeterlik Ölçeği geliştirmişlerdir. Ölçek maddeleri, kişisel ihtiyaçları ve üzüntüleri ifade etme, partnere konfor alanı sağlama ve önem verme, öfke ile kıskançlık duygularını kontrol etme, partner ile ilişki çatışmaları ve beklentiler hakkında açıkça iletişim kurma gibi ilişki yürütmek için gerekli olan algılanan yetenekleri ele almıştır. İlişki öz yeterliliği, ilişki sürdürmenin karmaşık beceriler içerdiğini ve romantik ilişkiyi sürdürmenin doğasında bulunan çoklu yetkinlikler olabileceğini göstermiştir (Lopez ve diğerleri, 2007). Romantik ilişkiye partnerler beklentilerini, yaşamlarını, duygularını, düşüncelerini, yeteneklerini

getirirler. Bu sebeple sağlıklı bir romantik ilişki sürdürmek için kişinin birçok donanıma ihtiyacı bulunmaktadır. Bu donanımlarının da değerlendirilmesi romantik öz yeterliğe katkı sağlayacaktır.

Lopez vd. (2007) romantik ilişki içinde olan 608 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, İlişki Öz Yeterlik Ölçeğinin (Lopez & Lent, 1991) kapsamını genişletmiştir. Ölçekte üç faktör bulunmuştur. Bunlar; karşılıklık, duygusal kontrol ve farklılaşma. Karşılıklık, kişinin partnerinden gelecek olan ilgi ve desteği hem öngörme hem de bu becerileri karşılıklı olarak alma verme yeteneğine yönelik öz değerlendirme tepkilerini içermektedir. Duygusal kontrol, potansiyel olarak sinir bozucu partner davranışlarını ve ilişki krizlerini yapıcı bir şekilde yönetmek için kişinin yeterliliğine olan inançlarını içermektedir. Farklılaşma ise, kişisel ihtiyaçları açıkça ortaya koyma ve kişinin partneriyle net kişilerarası sınırları koruma konusundaki öz güvenini içermektedir (Lopez ve diğerleri, 2007). Bu üç faktör de önemli ölçüde ilişki doyumunu yordamaktadır.

Öz yeterlik inançları, kişiler arası uyumun ve çatışmanın yaygın olduğu kişisel ilişkilerde oldukça önemlidir (Etcheverry & Le, 2005). Romantik öz yeterliliği kişi kendisi için ilişkilerde var olan tipik zorluklara göre değerlendiriyorsa, partnerinin davranışlarına daha az bağımlıdır çünkü öz yeterlilik zaman içinde deneyimlerine göre gelişir (Bandura, 1997). Bandura (1997) göre öz yeterlik kişinin çevreye ne kadar uyum göstereceğini öngörmektedir. Çünkü kişi çevresini deneyimledikçe öz yeterliğini arttıracaktır.

Yeterlik partnerlerin arasındaki etkileşimi etkilemektedir ve etkileşimde bulunan kişilerin bakış açısını içermelidir (Spitzberg & Hecht, 1984). Spitzberg ve Hecht (1984) bu kavramsal temele dayanarak ilişki yeterliliğinin temel bileşenlerini tanımlar: beceriler (etkili iletişim), bilgi (partner ve bağlam), sonuçlar (iletişim doyumu) ve motivasyon (partner ve bağlama bağlıdır). Sahip olunan iletişim becerileri çevreyi ve kişileri daha iyi tanıma fırsatı sağlar. Bulunan ortam ve partner yakından tanındıkça kişinin öz yeterliği artar. Öz yeterliğin artması sonucunda ise kişi ilişkisinden daha fazla keyif almaya ve yeni deneyimler için daha yüksek motivasyona sahip olmaktadır.

Öz Yeterlik ve Romantik Öz Yeterlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Öz yeterlik ile romantik öz yeterlik ile ilgili yapılan araştırmalar kronolojik sıraya göre sunulmuştur.

Magaletta ve Oliver (1999) yılında yaptıkları çalışmada umut, iyimserlik, öz yeterlik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Umut, iyimserlik ve öz yeterlik birbiriyle ilişkilidir ancak birbirleriyle özdeş yapı da değildir. Öz yeterlik, iyimserlik ve umut iyi oluşu yordamaktadır.

Macgeorge vd. (2002) yaptıkları çalışmada duygusal destek sağlama becerisi, cinsiyet ve öz yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Özellikle, öz yeterliliğin cinsiyet üzerinde herhangi bir etkiye aracılık edip etmediği ve hedef zorluğunun bu aracı etkiyi azaltıp azaltmayacağı araştırılmıştır. Kadınlar erkeklere oranla; daha ustaca duygusal destek mesajları üretmişlerdir ve duygusal destek sağlama becerisi alanında daha fazla öz yeterlilik göstermişlerdir. Hedef zorluğu aracı değişkene herhangi bir etki etmemiştir.

Scholz vd. (2002) 25 ülkede genel öz yeterlik ölçeğinin çeşitli uyarlamalarının psikometrik özelliklerini incelemek ve öz yeterliliğin evrensel bir yapı olarak kabul edilip edilmeyeceğini araştırmışlardır. Genel öz yeterliliğin tek boyutlu ve evrensel bir yapıda olduğu kanıtlanmıştır. Öz yeterliliğin, kolektivist kültürlerde bireysel kültürlere oranla istatistiksel olarak daha düşük olduğu saptanmıştır. Bunun sebebi sıkı çalışma ve çabanın kolektivist kültürlerde yetenekten daha kıymetli olmasıdır.

Wei vd. (2005) 308 lisans öğrencisiyle yaptıkları çalışmada sosyal öz yeterlik ve kendini açmanın, bağlanma, yalnızlık duyguları ve takip eden depresyon arasındaki ilişkiye aracı olup olmadığını incelemişlerdir. Sosyal öz yeterlik, bağlanma kaygısı, yalnızlık ve takip eden depresyon arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Cui vd. (2008) mevcut romantik ilişkisi olan 358 genç yetişkinle yaptıkları çalışmada ebeveyn boşanması, evlilik çatışması ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye yeterlik inançları ile çatışma davranışının aracılık edip etmediğini test etmişlerdir. Ebeveynler arası çatışma

genç yetişkinlerin partnerleriyle olan çatışmaları ile güçlü bir şekilde ilişkilidir ve bu da düşük ilişki kalitesiyle bağlantılıdır. İlişki yeterliği; evlilik çatışması, genç yetişkinlerin partnerleriyle yaşadıkları çatışmaya ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. İlişki kalitesi, ilişki yeterliği ve çatışma davranışı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Ebeveyn boşanması ve ebeveynler arası çatışma; genç yetişkinlerin romantik ilişki kalitesiyle negatif bir şekilde ilişkili olduğu, çatışmanın ebeveyn boşanmasından daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu ve bu ilişkiye ilişki yeterliği aracılık etmektedir. İlişki yeterliği ile çatışma düzeyi arasındaki ilişki de çatışmayı müzakere etme konusunda daha yetkin hisseden kişiler daha düşük düzeyde çatışma yaşamaktadırlar. Aynı zamanda düşük ilişki çatışması; ilişki yeterliği ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Capri vd. (2012) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, genel öz yeterlik inançları ile yaşam doyumu ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Genel öz yeterlik ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişki, tükenmişlik ile anlamlı bir ilişki elde edilememiştir. Öğrencilerin yaşam doyumu arttıkça tükenmişlikleri azalmıştır.

Savi-Çakar (2012) genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada öz yeterlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaşam doyumu ve öz yeterlik algılanan gelir düzeyi açısından anlamlı bir fark göstermemiştir. Öz yeterlik yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Riggio vd. (2013) üç farklı grupta yaptıkları çalışmada, romantik öz yeterlilik ölçeğinin ayırt edici ve yordama geçerliliğini incelemişlerdir. 218 lisans öğrencisiyle yapılan çalışmada romantik öz yeterliliğin; sosyal istenirlik, benlik saygısı, genel ve sosyal öz yeterlik ve ilişki başarısı beklentisi ile pozitif, ilişki kaygısı ile negatif ilişkisi vardır. Mevcut romantik ilişkisi ortalama 34,5 ay olan 120 lisans öğrencisiyle yapılan çalışma da ilişki türü ve uzunluğu dikkate alındığında romantik öz yeterlik, ilişki doyumu ve bağlılığı yordamaktadır. Mevcut romantik ilişkisi olan 130 lisans öğrencisiyle yapılan çalışma da öz yeterlik göstergeleri dikkate alındığında, romantik öz yeterlik daha sonraki ilişki sonuçlarını öngörmektedir.

Azizli vd. (2015) 242 üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada genel öz yeterlik, geleceği planlama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yaşam doyumu ile genel öz yeterlik birbirleri ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Genel öz yeterlik ile geleceği planlama arasında pozitif bir ilişki vardır. Geleceği planlayan bireyler daha yüksek öz yeterliliğe sahiptir.

Weiser ve Weigel (2016) mevcut romantik ilişkisi bulunan 187 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada ilişkiyi sürdürme davranışlarının, öz yeterlik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini araştırdılar. Romantik öz yeterlilik ilişki doyumu ile pozitif, ilişkiyi sürdürme davranışları ilişki doyumu ile pozitif ilişkilidir. Aynı zamanda öz yeterlik ilişki doyumu ile doğrudan bir etkileşime sahiptir. Özetle, iyi bir ilişki partneri olabileceklerine inanan insanlar, tatmin edici bir romantik ilişki oluşturacak davranışlar sergilemektedirler. Öz yeterlik ilişki doyumu ile doğrudan bir etkiye sahip olsa da ilişki sürdürme davranışları romantik öz yeterlik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Şahin ve Çetin (2017) Türkiye’de kamu ve özel sektörde tam zamanlı olarak çalışan 79 kişi ile, 12 ardışık hafta boyunca transaksyonel stres modeli yaklaşımını izleyerek beş büyük kişilik özelliği ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi ve öz yeterliliğin stresteki aracı rolünü incelediler. Öz yeterlik, algılanan stresle negatif olarak ilişkilidir ve dışa dönüklük ile algılanan stres arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ederken, nevrozizm ile algılanan stres arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmektedir.

Cohen (2018) 211 katılımcı ile yaptığı çalışmada, ilişki yeterliliği ile ilişki tutumları (karşılıklı anlaşmaya dayalı tek eşli olmama ve sosyoseksüellik) arasındaki bağlantıyı ayrıca mevcut ilişki durumunun ilişki yeterliliğine etkisini incelemiştir. İlişkisel yeterlik ile anlaşmaya dayalı tek eşli olmama arasında negatif bir korelasyon vardır. Tek eşli olmamaya daha fazla izin veren kişilerin ilişkilerinde çatışmayı ele alma konusunda kendilerini daha az yeterli değerlendirmişlerdir. İlişki yeterliliği ile anlaşmaya dayalı tek eşli olmama arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İlişki yeterliliği sosyoseksüelliğin arzu boyutuyla negatif

ilişkilidir, kişilerin ilişki yeterliği arttıkça ilişkileri dışında başkalarıyla birlikte olmayı daha az arzu ettikleri görülmüştür. Yaş ile ilişki içindeki çatışmaları ele alma yeteneği arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Mevcut ilişkisi olanların ilişki yeterliliği önemli ölçüde yüksektir.

Çelik ve Koçak (2018) beliren yetişkinlerle yaptıkları çalışma da genel öz yeterlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide heyecan arayışının baskılayıcı etkisini incelemişlerdir. Genel öz yeterlik, yaşam doyumu ve heyecan arayışı ile pozitif ilişkilidir ancak yaşam doyumu heyecan arayışı ile anlamlı bir şekilde ilişkili değildir. Genel öz yeterlik yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır ve heyecan arama değişkeni öz yeterliliğin yaşam doyumunu yordama yeteneğini arttırmaktadır. Bu durum heyecan arayışının genel öz yeterlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişki üzerinde baskılayıcı bir etkiye sahip olduğunun göstergesidir.

Zyl ve Dhurup (2018) Güney Afrika'daki üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma da öz yeterliliğin, yaşam doyumu ve mutluluk ile ilişkisini incelemişlerdir. Hem erkeklerde hem kadınlarda yüksek öz yeterlik, yaşam doyumu ve mutluluğu yordamıştır. Mutlu bireyler daha yüksek öz yeterliliğe sahiptir.

Julal Cnossen vd. (2019) en az üç aylık romantik ilişkiye sahip yetişkin kadınlardan oluşan bir örnekleme, ilişki yeterliliğinin (karşılıklık, duygusal kontrol ve farklılaşma) ilişki doyumu ve bağlanma stili arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini ayrıca romantik deneyim sayısının ilişki yeterliliği ile ilişkisini araştırmışlardır. Karşılıklık inançları bağlanma stilleri ve ilişki doyumuna aracılık etmiştir. Kaçınmacı ve kaygılı bağlanma bildiren bireyler, karşılıklık yeteneklerine daha az güvendikleri için düşük ilişki doyumu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Kişinin partnerine ilgi verme ve talep etme yeteneklerine dair yetersiz inançları düşük ilişki doyumunu yordamaktadır. Farklılaşma ve duygusal kontrol inançları, bağlanma stilleri ile doyum arasındaki ilişkiye aracılık etmemiştir ve ilişki doyumunu önemli ölçüde yordamamıştır. Bireyler romantik deneyimlerinden bağımsız olarak mevcut ilişkilerinde yüksek bir ilişki yeterliliği bildirmişlerdir ancak daha fazla romantik deneyime

sahip kişiler daha az deneyime sahip olanlardan daha yüksek sosyal öz yeterlik bildirmişlerdir.

Freire vd. (2020) 1072 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada başa çıkma esnekliği ışığında başa çıkma stratejilerinin (yeniden olumlu değerlendirme, destek arama ve planlama) öz yeterlik beklentileri üzerindeki olası etkilerini incelemişlerdir. Stresle başa çıkma stratejisinde kişinin esnekliği ne kadar fazlaysa öz yeterlik düzeyinin de o kadar yüksek olduğu saptanmıştır. Başa çıkma stratejilerinde esnekliği teşvik etmek öz yeterliliği geliştirmeye yardımcı olmaktadır.

Bowen Kuşaklararası Aile Terapisi

Murray Bowen'ın aile sistemleri teorisi aile sistemlerinin işleyişine dair ilk kapsamlı teorilerden biridir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Murray Bowen psikiyatristtir. 1940'ların sonlarında çalıştığı Merringer Kliniğinde şizofren hastalarının tedavisine annelerini dahil etmeye başladı. Daha sonra diğer aile üyelerini de tedaviye dahil etti ve 1959-1962 yılları arasında birkaç kuşaktan oluşan ailelerle ayrıntılı çalışmalar yaptı. Teorisini patoloji üzerine kurmak yerine ailelerin birbirine benzeyen niteliklerine odaklanarak oluşturmaya başladı (Brown, 1999). Bowen (1978) aileyi bir duygusal sistem olarak tanımlar. Teori ilişki kalıplarının nesiller boyunca nasıl aktarıldığını, aile üyelerinin davranışlarını ve sağlığını nasıl etkilediğini vurgular (Knauth, 2003).

Bowen (1978) terapisinin temel amacı duygusal sisteme dair farkındalığı kolaylaştırmak, başkalarını odaklanmak yerine kendi içinde değişim yapılmasıdır. Bu terapinin kilometre taşı, kişinin kendisini bireysel ve entelektüel seviyede ailesinden ayırma yeteneği olarak da bilinen benliğin farklılaşması ve duygusal kaynaşmadır (Bowen, 1978).

Benliğin Farklılaşması

Benliğin farklılaşması genel ifade ile duygusal olgunluk kavramına eş değerdir ve kişinin duygu ile düşüncesini ayrı tutma yeteneği olarak ifade edilir (Knauth, 2003). Farklılaşma, kendiliğin hem intrapsişik hem de kişilerarası boyutlarını dengeleme yeteneğidir (Bowen, 1978). İntrapsişik perspektiften farklılaşma, kişinin duygularını entelektüel süreçlerden ayırt etme ve belirli durumlarda hangisinin öncelikli olduğuna karar verme yeteneği ile duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alabilme boyutlarıyla ifade edilen duygu ve mantığı dengeleyebilme iken; kişilerarası perspektiften farklılaşma, sosyal ilişkilerde hem yakınlığı hem de özerkliği deneyimleme ve bunları uygun şekilde dengeleme yeteneği ile duygusal ilişkiyi kesme ve iç içe geçme boyutlarıyla ifade edilen diğerleriyle yakın duygusal ilişkiler geliştirebilme yeteneğidir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988; Tuason & Friedlander, 2000). Farklılaşma; duygusal ve fiziksel yakınlığın bir başkasıyla iç içe geçme korkusu olmadan esnek sınırlar dahilinde yaşanmasıdır (Bowen, 1978). Benliğin farklılaşmasında kişi hem duygusunu hem de düşüncesini tanımlayabilmekte ve bunları birbiriyile iç içe geçmeden sağlıklı bir şekilde ayırt edebilmektedir.

Aile sistemleri teorisi insanın birlik, fedakârlık ve iş birliği yapma kapasitesini ele alır. Benliğin farklılaşması spesifik olarak aileler arasındaki bu özelliklerin değişkenliğini açıklamaya uğraşır (Kerr & Bowen, 1988). Bir aile veya bir sosyal gruptaki kişilerin farklılaşma düzeyi ne kadar yüksekse, o kadar fazla iş birliği yapabilir, birbirlerinin refahını gözetebilir hem sakin hem stresli dönemlerde yeterli temasta bulunabilirler (Kerr & Bowen, 1988). Farklılaşma düzeyi ne kadar düşükse aile üyeleri saldırgan, bencil ve kaçınma davranışları gösterebilmektedirler (Kerr & Bowen, 1988). Benlik ne kadar farklılaşırsa, kişi grupta duygusal temas halindeyken o kadar bireysel olabilir aynı zamanda insan hem birey hem de takım oyuncusu olma becerisine sahip eşsiz bir varlıktır (Kerr & Bowen, 1988). Benlik ne kadar gelişmişse kişi başkalarının refahını etkilemeden kendi refahını arttırmak için o kadar fazla çalışabilir. İnsanların birbirine zarar veren davranışlarının nedeni, bireyselliğin kaybı ve birliktelik gücünün gittikçe artmasıdır. Grup bağlılığı bazı ailelerde

birlikteliğe bazı ailelerde ise bireyselliğe dayalıdır. Birlikteliğe bağlı ailelerde bireyselliğin çok fazla gelişmemiş olduğu ve duygusal destek için aile üyelerinin birbirine yapıştığı görülür. Bireyselliğe bağlı ailelerde duygusal işlevlerde kişilerin özerk olduğu ve birbirlerine duydukları gerçekçi bağımlılıkların farkında oldukları görülür. Bu iki tip aile sakin koşullarda aynı görülebilir fakat stres altında birliktelik odaklı aile çözülmeye karşı savunmasızdır. Aile üyelerinin birliktelik baskısı karşısında bireyselliklerini koruma kapasiteleri farklıdır (Kerr & Bowen, 1988). Aile üyelerinin farklılaşma düzeyi arttıkça odak bireyselliğe kaymaktadır. Bireysellikte aile üyeleri birbirleriyle iç içe geçmeden, duygusal olarak birbirlerine zarar vermeden duygusal ihtiyaçlarını giderebilmektedirler.

Benliğin farklılaşması, bireylerin kendi kendilerini yöneten seçimler yaparak özerk bir şekilde işlev görmelerinin yanı sıra önemli ilişkilerine duygusal olarak bağlı kalmalarıdır (Haefner, 2014). Zayıf bir şekilde farklılaşmış bir kişi; düşünmek, hareket etmek ve söylemek için başkalarının onayını ve kabulünü ister aynı zamanda da bir duygu dünyasının içine hapsolür ve duygusal yaşamını dengeye getirmek için ömür boyu çaba sarf eder (Bowen, 1976, 1978). Yüksek derecede farklılaşmış bir benlik, aile ile çevresindeki destek kaynaklarına değer verirken, fikir uyuşmazlığına, reddedilme ile tenkite karşı sakin ve açık fikirli kalabilir (Bowen, 1978). Kişinin farklılaşma düzeyi yükseldikçe kendi benliğine olan güveni artmakta ve bu sayede kişi kendini bir sosyal gruba kabul ettirme kaygısı hissetmeden davranabilmektedir.

Benliğin farklılaşması ile kişi temel benlik düzeyini değerlendirir (Kerr & Bowen, 1988). Temel benlik kişinin inançlarını, kanaatlerini, kim olduğunu ne yapacağını veya ne yapmayacağını içerir. Temel benlik yeni bilgi ve deneyim bazında değişebilirken, baskı ve zorlama yoluyla değişim göstermez. Bir de sözde benlik olarak adlandırılan değişken bir benlik düzeyi vardır. Bu benlik düzeyi ise kişinin ilişkisinden beslenir ve çok hızlı bir şekilde duygusal kararlar alır. Farklılaşmamış kişiler de sözde benlik türüne sıkça rastlanırken iyi farklılaşmış kişiler de temel benlik düzeyine daha fazla rastlanır (Kerr & Bowen, 1988).

Farklılaşma Düzeyini Etkileyen Faktörler

Her insan başkalarına bağımlı olarak dünyaya gelir. Bu bağımlılık genellikle birincil bakım veren anneye bağlıdır. Bebek hayata annesiyle tam bir duygusal kaynaşma ve simbiyoz halinde başlar. Hem anne hem de bebek birbirlerine o kadar otomatik tepki verirler ki, simbiyozin doğal bir süreç olduğu varsayılır. Zaman geçtikçe gelişmekte olan çocuğun kendi başına bir birey olma görevi vardır ebeveynlerinin görevi de bu bireyselliğin ortaya çıkmasına izin verecek alan bırakmasıdır (Kerr & Bowen, 1988).

Aile sistemleri teorisi, gelişmekte olan çocuğun duygusal olarak ayrıışmış, kendi başına düşünme, hissetme ve hareket etme yeteneğine sahip bir birey olma yolunda içgüdüsel olarak iten bir yaşam gücünün (farklılaşma) var olduğunu varsayar (Kerr & Bowen, 1988). Aynı zamanda çocuğu ve aileyi duygusal olarak bağlı kalmaya içgüdüsel olarak iten bir yaşam gücünün (beraberlik) olduğu varsayılır. Birliktelik gücü, çocuğu ve aileyi bir bütün olarak düşünmeye, hissetmeye ve hareket etmeye sevk eder. İnsan ilişkileri birliktelik ve farklılaşma olan iki dengeleyici yaşam gücü tarafından yönlendirilir (Bowen, 1978). İnsanın bu iki gücü yönetme becerisi benliğin farklılaşmasına bağlıdır. Kişinin kendi benliğine olan yatırımı arttıkça bu iki güç arasında denge bulması daha kolay olmaktadır.

Her ailenin üyeleri arasındaki duygusal ayrışma oranları birbirinden önemli miktarda farklıdır. Bu farklıların temelinde iki değişken vardır. 1. Kişinin ebeveynlerinin kendi ailelerinden duygusal olarak ayrılma derecesi 2. Kişinin ebeveynleri, kardeşleri ve diğer önemli akrabalarıyla olan ilişkisi. Ebeveynler, çocuklarına sağlayacakları duygusal ayrışmayı kendi ebeveynlerinden öğrenirler. Aile içerisinde yer alan tüm çocuklar ebeveynleri ile aynı derecede duygusal olarak ayrışmaz. Çünkü anne babanın her çocuğuyla kurduğu ilişkinin niteliği birbirinden farklıdır. Ebeveynin bir çocuğuyla olan ilişkisi daha fazla duygusal ayrışmayı sağlayabilirken, her çocuğun da duygusal ayrışmayı sağlayacak başarısı kendine özgüdür (Kerr & Bowen, 1988). Farklılaşmayı sağlayan en önemli etkenlerden biri çevremizle kurduğumuz ilişkidir. Bu ilişkiler ile kişi benliğini keşfedebilir, sağlanan olanaklar doğrultusunda da farklılaşmasını arttırabilir.

Duygusallık ya da birliktelik baskısının düşük olması, bir çocuğun kendi başına düşünebilmesine ve hissedebilmesine olanak sağlar. Böylece çocuk kendi imajını başkalarının endişelerine ve duygusal gereksinimlerine tepki olarak oluşturmaz. Çocuk benliğini oluştururken kabul görme ve onay kazanma endişesi içerisinde olmaz. Bu sayede çocuk ailenin bir parçası olarak büyür, ancak ondan ayrıdır (Kerr & Bowen, 1988).

Birliktelik baskısının yüksek olması, çocuğun kendi başına düşünmesine, hissetmesine ve hareket etmesine izin vermez. Çocuk başkalarına tepki olarak davranışlarda bulunur. Asi bir ergen bu duruma iyi bir örnektir. Asiliğinin sebebi benliğinin yeterince gelişmemiş olmasından kaynaklanır. Değerlerini ve inançlarını başkalarının inançlarına karşı oluşturur. Düşünmekten çok duygusal tepkiselliğe dayanan bu inançlar da genellikle kendi içerisinde tutarsızdır (Kerr & Bowen, 1988). Farklılaşma düzeyi yükseldikçe kişinin oluşturduğu inanç sistemi düşünceye yani akla dayanmakta iken azaldıkça duygulara dayanmaktadır. Düşünce temelli bir inanç sistemi dengeli fikirlerden oluşmakta ve kişinin benliğini yansıtmaktadır.

Çoğu insan bir birey olmak ister, ancak bireyselliği edinmek için gerekli olan birliktelikten vazgeçmeye istekli değildir. İnsanlar çoğu kez yalnızca ilişki sisteminin onayladığı ve izin verdiği ölçüde birey olmaya hazırlanır. Beraberlikten vazgeçmek duygusal yakınlığı bırakmak anlamına gelmez. Kişinin artık başkalarının desteğine ve kabulüne daha az bağımlı hale geldiği anlamına gelir. Benliğini oluştururken kişi başkalarına karşı duygusal tepkisellik oluşturarak mı farklılaşıyor yoksa kendi düşünce sistemi içerisinde belirlediği yönde mi farklılaşma eğiliminde bulunuyor. Benliğin farklılaşması başkalarının değişimine ve iş birliğine bağlı değildir. Kaynağını öfkeden almaz. Öfke bazen kişinin düşüncesini netleştirmek için bir uyarıcı olabilir fakat eyleme geçmek için güvenilir bir kaynak değildir. Farklılaşma varoluşsal bir biçimde düşünmenin ürünüdür (Kerr & Bowen, 1988).

Farklılaşma olmayan bir ilişki de kişi, diğer kişinin taleplerine düşünmeden otomatik olarak tepki verir. Böyle bir ilişki de iletişim ya karşı tarafın duygusal rahatını sağlamaya yönelik kurulur ya da kişinin kendini uzaklaştırarak güvenceye almasıyla kurulur (Brown,

1999). Bu ilişki de kişilerin benliğinden söz etmek olası değildir. Çünkü kişi kendini olduğu gibi ortaya koymaz partnerinin doğrultusunda hareket eder.

Benliğin farklılaşması kavramı ile bireyler arasındaki uyum tahmin edilebilir. Benliğin farklılaşması, başkalarıyla ilişkideyken bir birey olarak ayrı kalabilme yeteneğidir. Yüksek düzeyde bir farklılaşmada birey başkalarına karşı kendinden sorumludur, duygusal durumların ortasında net düşünebilir, belirlediği prensipleri ve hedefleri hayatına rehberlik ederken fiziksel, duygusal veya sosyal semptomlara daha az bakma eğilimindedir. Evliliğinde istikrarı sürdürebilir. Düşük düzeyde bir farklılaşmada birey kendinden ve başkalarından aşırı sorumludur, düşünce yerine hayatına duygular ve dürtüler rehberlik eder, ilişkisini sahiplenme eğilimindedir ve ilişkide öz yönetim becerisini kullanmak yerine ilişkisinin onu tüketmesine izin verir böylece evliliğinde daha çok bozulma görülebilir (Titelman, 2013). Farklılaşmanın ilişkilere en büyük katkılarından biri istikrarlı ve dengeli bir ilişkinin oluşmasını sağlamaktır.

Bowen (1978), füzyonun en yoğun dönemine evlilik ile ulaşıldığını iddia eder. Evlilikte iki benlik ortak bir benlikte birleşir, kaynaşmanın derecesi evlilikten önceki farklılaşma düzeyine bağlıdır (Kerr & Bowen, 1988). En kaynaşmış çiftler en az bireyselliğe sahiptirler ve çoğunlukla evlilik ilişkisi tarafından yönetilirler. Bu çiftler birbirine bağımlıdır aralarında var olan farklılıklar sebebiyle ya kavga ederler ya da bu farklılıklardan kaçınırlar. Birbirlerini daha fazla yanlış anlama eğilimindedirler, duygusal olarak yoğun ya da mesafeli bir ilişki içerisindedirler. Evliliklerinde belirsiz bir konuma sahiptirler ve ilişkilerinde tutarsızlık hakimdir. Olumlu bir şekilde kaynaşmış çiftler memnun olduklarını bildirebilirler fakat stresli durumlar arttığında veya birliktelikleri tehdit edildiğinde ilişkileri savunmasız ve tutarsız kalmaktadır (Titelman, 2013).

Az kaynaşmış çiftler ise istikrarlı birlikteliğe ve daha fazla bireyselliğe sahip çiftlerdir. Bu çiftler farklılıkları tolere ve kabul eder, öz yönetime sahiptirler, karı koca birbirlerine kendileri olmaları için alan tanır ve birbirlerine bağımlı değildir (Bowen, 1978). Evlilikte kendilerine tanımladıkları pozisyonları vardır ve evliliklerine duygusallıktan ziyade düşünce

rehberlik eder (Titelman, 2013). Farklılaşma düzeyinin yüksek olduğu çiftler sevgilerini birbirlerine yapışarak değil birbirlerinin benliklerine saygı duyarak gösterirler. Kişiler partnerlerinin benlikleri içerisinde kaybolmazlar aksine sağlıklı bir şekilde kendi benliklerini sürdürebilirler.

Benliğin Farklılaşmasının Boyutları. Kişinin farklılaşma düzeyi dört boyuttan oluşur. Bunlar duygusal tepkisellik, duygusal ilişkiyi kesme, iç içe geçme ve ben pozisyonu alabilmedir (Kerr & Bowen, 1988).

Duygusal tepkisellik başkalarının duygusal ifadeleri karşısında duyguları düzenleyememe anlamına gelir (Skowron & Friedlander, 1998). Birbirimizi anlamının önündeki en büyük engel, duygusal olarak tepkisel olma eğilimimizdir (Nichols & Davis, 2017). Bowen (1978) bu tepkiselliğin kökenini benliğin farklılaşmamasına yerleştirir. Zayıf farklılaşmış kişiler duygusal olarak tepkiseldir bu nedenle enerjilerinin çoğunu yoğun duygulara yönlendirirler. Başkalarının duygusallığına tepki olarak sakın kalamazlar. Yüksek düzeyde duygusal tepkiselliği olan insanlar eleştiri ve övgüye karşı daha hassas, öz değerlendirmelerinde daha az gerçekçi ve sosyal ortamlarda endişeli olma eğilimindedirler (Peleg-Popko, 2002). Farklılaşma azaldıkça, bireysellik daha az gelişir birliktelik ihtiyaçları güçlenir ve duygusal tepkisellik daha yoğun bir şekilde yaşanır ve kolay tetiklenir (Kerr & Bowen, 1988). Kişinin farklılaşma düzeyini iyileştirmeye ve kaygıyı azaltmaya yönelik başarılı bir çaba, kişinin duygusal tepkiselliği konusunda daha fazla farkındalık ve kontrol geliştirmesine bağlıdır (Kerr & Bowen, 1988). Kişi duygusal tepkisellikte duygularının esiridir ve stresli durumlarda bildiği tek yöntem ise sahip olduğu duygularını abartılı bir biçimde kullanmaktır.

Duygusal ilişkiyi kesme kişinin ebeveynlerine karşı çözülmemiş duygusal bağlarını düzenlemek için fiziksel veya duygusal mesafeyi kullanmasıdır (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988; McCollum, 1991). Tüm insanlar belli bir dereceye kadar ebeveynlerine karşı çözülmemiş duygusal bağlara sahiptir. Farklılaşma düzeyi ne kadar düşükse çözülmemiş bağlar o kadar fazla olur ve kişi ayrılma, tecrit, geri çekilme, kaçma ya da inkâr gibi

yöntemlerle ebeveynlerine fiziksel veya duygusal olarak mesafe koyar (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Ailesinden fiziksel olarak uzaklaşan kişi bunu bağımsızlığını kazanması için gerekli olduğu yönünde kendini haklı çıkarır (Kerr & Bowen, 1988). Kişi duygusal yakınlığa ihtiyacı olmasına rağmen bu konuda endişelidir ve yakınlığı son derece tehdit edici bulur (Skowron & Friedlander, 1998). Duygusal ilişkiyi kesme kısmen otomatik duygusal bir süreç olsa da bilinçli bir seçim unsuru da içerir. Farklılaşma düzeyi düştükçe süreç büyük ölçüde otomatik devam ederken daha yüksek düzeyde farklılaşmada başkalarıyla teması sürdürüp sürdürmeme konusunda bilinçli bir seçim vardır (Kerr & Bowen, 1988). Kişi duygusal ilişkiyi kesmede kendini hem fiziksel hem de duygusal olarak ayrı kılmakta bu sayede de kendini koruma altına almaktadır. Karşılaştığı ilişkiyel problemlerin çözümünü uzaklaşmakta bulur.

İç içe geçme kişinin kendi ailesiyle yüksek düzeyde karşılıklı bağımlılığını, sürekli kabul ve onay kazanma arzusunu ifade eder (Skowron & Friedlander, 1998). Zayıf farklılaşmış bireyler yakın ilişkilerinde birbirleriyle iç içe geçebilir. Yüksek düzeyde kaynaşmış bireyler, aile içerisinde duygusal olarak sıkışıp kalırlar (Bowen, 1978; Skowron & Friedlander, 1998). İç içe geçmede kişi kendi benliğini tanımlayamaz ve kendini başkalarıyla değerlendirir. Kendisini ayrı bir benlik olarak görmeyi korkutucu bulabilmektedir.

Ben-pozisyonu alma, kişinin benliğini, diğerlerinin baskısından bağımsız olarak sürdürme becerisini ifade eder (Skowron & Friedlander, 1998). "Ben" pozisyonu, sakin ve net bir kişisel görüş ifadesidir (Nichols & Davis, 2017). Ben pozisyonu ilke ve eylemi, kişinin kendi değerlerini veya inançlarını başkalarına dayatmadan "Düşündüğüm, hissettiğim veya savunduğum şey bu" ve "Yapacağım veya yapmayacağım şey bu" gibi terimlerle ifade etmesidir (Bowen, 1978). Bu, kişinin kendi mutluluğu, rahatlığı ve refahı için sorumluluk üstlenen sorumlu "Ben" dir. Sorumlu "ben", "istiyorum, hak ediyorum" ya da "bu benim hakkım, ayrıcalığım" ile başkalarına talepte bulunan sorumsuz ya da narsist "ben" pozisyonundan farklıdır (Bowen, 1978). Artan gerilim durumlarında, bir kişinin

duygusallıktan sıyrılıp “Ben” pozisyonu alması genellikle dengeleyici bir etkiye sahiptir. Kişisel bir duruş sergilemek – başkalarının ne yaptığı yerine ne hissettiğinizi söylemek – duygusal tepkisellik döngülerini kırmanın en doğrudan yollarından biridir (Nichols & Davis, 2017). Ben pozisyonu alabilen kişi kendini başkalarına herhangi bir sorumluluk dayatmadan ortaya koyabilen ve kendisini ayrı bir birey olarak görebilen kişidir. Bu kişi kendi refahını sağlamakla sorumlu olan kişinin kendisi olduğunun farkındadır.

Benliğin Farklılaşması ve İlişki. Bireysellik ve birliktelik etkileşimi, insanların birbirlerini önemseydiği her ilişkide önemlidir. Bireysellik, bir organizmayı kendi direktiflerini takip etmeye bağımsız ve farklı bir varlık olmaya iten biyolojik olarak kök salmış bir yaşam gücüdür (Kerr & Bowen, 1988). Bireysellik her insanın bir parçası olmakla beraber gelişimi öğrenmeye bağlıdır ve bu öğrenme içerisinde çeşitli duygusal tepkiler, entelektüel bilgiler, değerler ve inançlar yer almaktadır (Kerr & Bowen, 1988).

Bireysellik ve birliktelik arasındaki etkileşim bir denge durumunda ise duygusal açıdan anlamlı ilişki ile sonuçlanır. Çünkü kişi hem ilişkiye hem de ilişkiden bağımsız olan hayatı için eşit miktarda yaşam enerjisini kullanır (Kerr & Bowen, 1988). Kişinin ilişkisi tarafından ne ölçüde yönetildiği birliktelik gücünü, kendi hayatını ilişkiden bağımsız olarak ne ölçüde yönlendirdiği bireysellik gücünü gösterir (Kerr & Bowen, 1988). Birliktelik gücünün fazla olduğu bir ilişki de birbirine yapışma, kaynaşma, farklılaşmama ve az duygusal ayrılık görülürken; bireysellik gücünün odak olduğu bir ilişkide tam tersi görülür. İlişkilerdeki bu fark benliliğin farklılaşması kavramı ile açıklanır. İki iyi farklılaşmış kişi, duygusal işleyişinde oldukça ayrı kalabilir ve ilişkisinde özerk halini korur (Kerr & Bowen, 1988).

İlişkide kişilerin farklılaşma derecesi ne kadar yüksekse, değişen durumlara yanıt verme ve bunlara uyum sağlama konusunda o kadar esnek ve yeteneklidir. Farklılaşma derecesi düştükçe ilişki dengesizliği büyür ve uyum sağlama kapasitesi düşer. Esneklikteki bu azalmanın sebebi farklılaşma azaldıkça kişilerin kendisini iyi hissetmesinin ilişkiye bağlı olmasıdır (Kerr & Bowen, 1988).

Farklılaşma azaldıkça kişinin ilişkisinde kaygı yaratma olasılığı artar. Çok zayıf bir şekilde farklılaşmış kişiler, kendileriyle ilişkili rahatsızlıktan ve kaygıdan kurtulmak için tüm ilişkilerinden kaçınabilirken biraz daha iyi farklılaşmış kişiler süreç yoğunlaştığında ilişkilerini değiştirme eğiliminde olabilmektedirler. Bu duruma da ilişki göçebeleri adı verilmektedir (Kerr & Bowen, 1988).

Benliğin Farklılaşması ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Benliğin farklılaşması ile ilgili yapılan araştırmalar kronolojik sıraya göre sunulmuştur.

Skowron (2000) 100 çift ile yaptığı çalışma da benliğin farklılaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi inceledi. Çiftlerin farklılaşma düzeyleri ile evlilik uyumu anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Benliğin farklılaşması puanları, erkeğin evlilik uyumunun üçte ikisini kadının yaklaşık yarısını açıklamaktadır. Özellikle duygusal ilişkiyi kesme benzersiz bir şekilde evlilik uyumsuzluğunu öngörmektedir. Daha az tepkisel, ilişkiyi kesen, iç içe geçen ve ilişkilerde daha iyi ben-pozisyonu alabilen çiftlerin yüksek düzeyde evlilik doyumunu yaşadıkları, daha az farklılaşmış çiftlerin evliliklerin de ise daha fazla evlilik sıkıntısı yaşadıkları bulunmuştur. Bir çiftin birbirleriyle yakın ilişki içinde olmaları ve bireyselliklerini devam ettirmeleri, iyi bir evliliğin önemli bir bileşenidir.

Peleg- Popko (2002) psikolojiye giriş dersi alan 117 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışma da benliğin farklılaşması, sosyal kaygı ve somatik semptomlar arasındaki ilişkiyi inceledi. Daha az tepkisel, kopuk ya da iç içe geçmiş kişilerin ilişkilerinde daha iyi ben pozisyonu alabildiğini ve daha düşük düzeyde sosyal kaygı ve somatik belirtiler yaşadıkları bulunmuştur. Düşük farklılaşma düzeyi yüksek sosyal kaygı ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Farklılaşmanın tüm boyutları sosyal kaygı ile ilişkilidir. Somatik semptomlar farklılaşma ile ters orantılı bir ilişki içerisindedir. Araştırma da cinsiyet farklılığı gözlemlenmemiştir.

Skowron vd. (2004) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma da benliğin farklılaşması, üniversite stresi ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi inceledi. Üniversite

stresinin benliğin farklılaşması ile negatif olarak buna karşılık benliğin farklılaşmasının psikolojik uyum ile pozitif olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Üniversite stresi ile gerçek kişisel uyum düzeyi arasındaki ilişkinin, kısmen kişinin duygusal tepkiselliğini düzenleme, başkalarıyla bağlantılarını sürdürme, duygusal ilişkiyi kesmeden kaçınma ve önemli ilişkilerde ben pozisyonu alabilme kapasitesiyle açıklanmaktadır. Araştırma da cinsiyet farklılığı gözlenmemiştir hem erkek hem kadın öğrenciler de benliğin farklılaşması üniversite stresi ile psikolojik uyum arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir.

Peleg (2008) en az 3 yıllık evli 121 kişi ile yaptığı çalışma da benliğin farklılaşması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceledi. Benliğin farklılaşması evlilik doyumu ile pozitif ilişkilidir. Benliğin farklılaşması ile evlilik doyumu arasındaki ilişki cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Yüksek düzey evlilik doyumu; erkekler de düşük düzey duygusal tepkisellik, düşük düzey duygusal ilişkiyi kesme ve yüksek düzey ben pozisyonu ile ilişkiliyken kadınlar da yalnızca düşük düzey duygusal ilişkiyi kesme ile ilişkilidir. Evlilik doyumu erkeklerde evlilik süresi ile pozitif, kadınlarda ise negatif yönde ilişkilidir.

Ferreira vd. (2014) 438 heteroseksüel bireyle yaptıkları çalışma da benliğin farklılaşması ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide cinsel istek ve yakınlığın oynadığı rolü açıklamaya çalışan bir modeli test etmişlerdir. Benliğin farklılaşması, cinsel istek, yakınlık ve ilişki doyumunun göstergesidir. Cinsel istek hem benliğin farklılaşması ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye hem de benliğin farklılaşması ile yakınlık arasındaki ilişkiye aracılık eder. Yakınlık da cinsel istek ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık eder. Kadınlar için cinsel istek, benliğin farklılaşması ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmemiştir bu da kadınlarda ilişki doyumunun cinsel istekten ziyade yakınlık ve benliğin farklılaşmasına bağlı olduğunu göstermektedir. Erkekler için benliğin farklılaşması, cinsel istek veya yakınlığı öngörmemiştir yani yakınlık ve cinsel istek erkeklerde benliğin farklılaşması ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi açıklayan psikolojik mekanizmalar değildir. Cinsel istek erkekler için ilişki doyumunu doğrudan yordamamıştır, yalnızca yakınlık yoluyla ilişki doyumunu dolaylı olarak yordamıştır.

Lampis (2016) yaptığı çalışma da benliğin farklılaşması ile algılanan çift uyumu arasındaki ilişkiyi ayrıca farklılaşmanın hangi boyutlarının en güçlü şekilde çift uyumunu yordadığını araştırdı. Çalışma 18 yaşından daha büyük ve en az altı aylık bir romantik ilişkisi bulunan 468 İtalyan bireyle yürütülmüştür ve katılımcı grubu hem bireyci hem de kolektivist özelliklere sahiptir. Duygusal olarak daha az tepkisel olan ilişkiler de daha fazla ben pozisyonu alabilme ve özellikle daha az duygusal ilişkiyi kesme görülmektedir. Bu ilişkiye sahip çiftlerin en yüksek düzeyde çift uyumu yaşadığı görülmüştür. Yüksek ben pozisyonu alabilme, düşük duygusal tepkisellik ve duygusal ilişkiyi kesme çift uyumunda genel olarak önemli rol oynamıştır. Duygusal ilişkiyi kesme çift uyumunun en güçlü olumsuz yordayıcısıdır ve zayıf çift uyumu için başlıca risk faktörüdür.

Norona & Welsh (2016) flört ilişkisi olan 217 kişi ile reddedilme duyarlılığı, benliğin farklılaşması ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Reddedilme duyarlılığı ile ilişki doyumu negatif ilişkilidir ve toplam farklılaşma puanları bu ilişkiye aracılık etmektedir. Reddedilme duyarlılığı, duygusal ilişkiyi kesme yoluyla ilişki memnuniyetini dolaylı olarak yordamaktadır. Yüksek reddedilme duyarlılığı, kişinin romantik partnerinden duygusal olarak uzaklaşmasına yol açabileceğinden ilişki doyumunu azaltmaktadır.

Bartle-Haring vd. (2018) 412 heteroseksüel çiftle yaptığı çalışma da her iki partnerdeki benliğin farklılaşma düzeylerinin, ilişki doyumu ve depresif belirtiler arasındaki ilişki de aracı mı yoksa ara bulucu mu olduğunu incelemişlerdir. Farklılaşmanın depresif belirtiler ve ilişki doyumu arasında bir arabulucudan ziyade aracı değişken olarak var olduğunu bulmuşlardır. Farklılaşma çiftlerin etkileşimleri içerisinde aktif bir süreç içerisinde. Depresif belirtileri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin dolaylı olduğu ve ikisi arasında basit bir neden-sonuç etkileşimi olmadığı bulunmuştur.

Walsh vd. (2019) madde bağımlılığı için tedavi arayan 126 anne ile yaptığı çalışma da yakın partner şiddetinin yordayıcısı olarak öz yeterlik ve benliğin farklılaşmasını incelemişlerdir. Düşük düzeyde farklılaşma bildiren kadınların yakın partner şiddeti yaşama

olasılığının önemli ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur. Öz yeterlilik ise yakın partner şiddetini önemli ölçüde öngörmemiştir.

Işık vd. (2020) 113 heteroseksüel evli çiftle yaptıkları çalışma da benliğin farklılaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolünü incelemiştir. Yüksek düzeyde benliğin farklılaşması evlilik uyumunu öngörmektedir ve bunun da yaşam doyumunu dolaylı olarak iyileştirdiği bulunmuştur. Sonuç cinsiyete göre herhangi bir farklılık göstermemiştir.

İlişki Doyumu

Tatmin edici bir çift ilişkisinin önemi yadsınamaz. İlişki doyumu, bir ilişkinin başarılı olup olmadığını, romantik aşk içerip içermediğini, partnerlere memnuniyet sağlayıp sağlamadığını veya ilişkinin bozulma riski altında olup olmadığını gösteren bir barometre olarak görülebilir (Downing, 2008). Romantik ilişki doyumu, kişilerin ilişkileri ile ilgili hissettikleri pozitif veya negatif duyguların seviyesidir (Rusbult ve diğerleri, 1998). İlişki doyumu ilişki için en belirleyici faktörlerden biridir ve ilişkinin genel bir değerlendirmesidir (Hendrick, 1988). Genel olarak ilişki doyumu, ilişki içerisindeki cinsel tutum, sevgi, bağlılık, kendini açma davranışlarını içerir (Hendrick, 1988). Romantik bir ilişkinin belirli özelliklerine ilişkin beklentiler kişiden kişiye kültürden kültüre farklılık göstermektedir (Jardine ve diğerleri, 2022) ve bu farklılıklar ilişki doyumunu algılayış biçimini kendine özgü kılmaktadır. İlişki doyumu kişinin kurduğu ilişkiden ne kadar mutlu ve memnun olduğunun ifadesidir. İlişki doyumu kavramı genellikle diğer değişkenlerle beraber açıklanmıştır.

Kırılganlık – stres- uyum modeline göre ilişki doyumunu etkileyen faktörler üç alanda gruplandırılır; evlilikten önceki deneyimler ve kişilik özellikleri (kırılganlık), evlilik zarfındaki stresli olaylar ve koşullar (stres), evlilik zarfındaki duygular ve iletişim becerileri (uyum) (Karney & Bradbury, 1995). Kısacası model, evli çiftlerin yaşamları boyunca karşılaştıkları çeşitli stresli olay ve koşullara uyum sağlama gerektiğini savunur. Bir çiftin uyum sağlama kapasitesi, yaşadıkları stresin derecesine ve her bir eşin evliliğe getirdiği kırılganlıklarına

bağlıdır. Çiftlerin uyum süreciyle biriktirmiş olduğu deneyimleri, evlilik kalitelerine ilişkin algılarını etkiler ve bunun sonucunda da evliliğin istikrarına katkıda bulunur. (Karney & Bradbury, 1995). Kişi ilişkisinde ne kadar adaptasyon yeteneğini kullanırsa ilişkisine pozitif bir yatırım sağlar. Bu yatırımda kişinin ilişkisinden aldığı memnuniyeti artırır.

İlişki doyumu ve ilişki kalitesi literatürde iç içe geçmiş iki kavramdır. İlişki kalitesi başkaları tarafından gözlemlenebilen davranış örüntüleri olarak kavramsallaştırılabilirken, ilişki doyumu ise bu davranışların kişide bıraktığı memnuniyet derecesinin öznel bir değerlendirmesidir (Cepukiene, 2019). Fletcher vd. (2000) yaptığı literatür taramasında ilişki kalitesinin yapı taşlarını doyum, bağlılık, yakınlık, güven, tutku ve aşk olarak tanımlamaktadır. Kişi ilişkisinin kendisi üzerindeki etkisini kendi standartları bağlamında değerlendirir. Bu sebeple ilişki doyumu kişiye özgüdür.

Başkalarına yakınlık duygusu temel bir insan güdüsü ve ilişki kalitesinin temel bir bileşenidir (Laurenceau & Kleinman, 2006). Bireylerin yakınlık derecesi ilişkinin genel kalitesi olarak değerlendirilmektedir (Finkbeiner ve diğerleri, 2012). Yakınlık nispeten istikrarlı sevgi, güven ve bağlılık içermektedir bu özellikler yüksek derece ilişki doyumu ile pozitif ilişkilidir (Laurenceau & Kleinman, 2006). Düşük yakınlık derecesi de düşük ilişki doyumu ile ilintilidir ve kişinin yakınlık ihtiyaçlarının karşılanması bireysel refah ve ilişki doyumu için önemlidir (Kirby ve diğerleri, 2005). Kişinin partneriyle samimi ve içten bir şekilde kurduğu yakınlığı ilişki doyumunu pozitif yönde etkilemektedir.

Pistole (1989) yaptığı araştırmada güvenli bağlanan kişilerin çatışma çözme becerisinin daha yüksek düzeyde olduğunu ve bu özelliklerin de ilişki doyumu ile pozitif ilişkili olduğunu saptamıştır.

Murray vd. (1996) yaptığı bir araştırmada ilişki doyumunu kişinin partnerine karşı gerçekçi değil, idealist algısıyla ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bireyler partnerlerini idealize ettiklerinde ve partnerleri de onları idealize ettiğinde ilişkilerinde daha mutlu olduklarını bildirmişlerdir. Belirli derece de idealleştirme flört hatta evlilik ilişkilerinde doyumunu sağlayan kritik özelliklerden biridir.

Eğeci ve Gençöz (2006) mevcut ya da geçmişte romantik deneyimi olan üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırma da iletişim becerilerinin ilişki doyumuyla istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koydu. Ayrıca çalışma kişinin problem çözme yeteneğine olan güveni ve güvenli bağlanma stilinin ilişki doyumunu açıklamada önemli paya sahip olduğunu gösterdi. Problem çözme yeteneğine güven olmadığında kişi durumlar üzerinde kontrol hissedemez ve genellikle aktif problem çözme stratejilerinden kaçınma eğiliminde olur.

Erol ve Orth (2014) yaptıkları boylamsal bir çalışma da ilişki partnerleri arasındaki benlik saygısının gelişimi, eşlerin yaşı, ilişkilerinin uzunluğu ve benlik saygılarının benzerliğinden bağımsız olarak ilişki doyumunun gelişimini etkilemektedir. Romantik ilişkilerdeki benlik saygısı ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Bu sebeple de benlik saygısını iyileştirmeyi amaçlayan müdahaleler, çiftlerin ilişki doyumunu artırarak ilişkinin istikrarını pozitif yönde etkiler.

Jardine vd. (2022) duygusal zeka ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelediler. Mevcut ilişki durumu, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi etkilemektedir ve aralarında önemli, orta büyüklükte pozitif bir ilişki vardır. Evli örneklemeler karma veya bekar örneklemelere kıyasla daha yüksek ilişki doyumu göstermişlerdir. Duygusal zekası yüksek bireyler ilişki doyumunu sağlamak ve korumak için daha donanımlıdır.

Bölüm 3

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın türü, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Türü

Romantik özyeterliğin yordanmasında ilişki doyumu ve benliğin farklılaşmasının incelendiği bu araştırmada ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011). İlişkisel tarama modelinin amacı iki veya daha fazla değişken arasında görülen değişimin varlığı ya da derecesinin belirlenmesidir (Büyüköztürk, 2012).

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 güz döneminde bulunan seçilen üç devlet üniversitesinde lisans eğitimine devam eden 279 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrenciler uygun örnekleme yolu ile seçilmişlerdir. Uygun örneklemede zaman, para ve işgücü açısından tasarruf edilir ve kolay ulaşılabilir bir grup seçilir (Büyüköztürk, 2012). Araştırmanın çalışma grubunda 'geçmişte veya mevcut zamanda romantik ilişki deneyimine sahip olmak' dahil etme kriteri kullanılmıştır. Araştırmada ilk önce 300 öğrenciden veri toplanmıştır ancak 21 öğrencinin romantik ilişkisi olmadığı saptanmış ve örneklemden çıkarılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 193 (%69.2) kadın, 86 (%30.8) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 19-28 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 22.35'dir. Örnekleme alınan katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, romantik ilişki durumu, anne - baba sağ olma durumu, anne - baba öğrenim düzeyine ilişkin sayı ve yüzdeleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1*Örnekleme İlişkin Frekans ve Yüzdeler*

Değişkenler	Kategoriler	F	%
Cinsiyet	Kadın	193	69.2
	Erkek	86	38.8
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	8	2.9
	1. sınıf	21	7.5
	2. sınıf	42	15.1
	3. sınıf	59	21.1
	4. sınıf	149	53.4
Yaş	19-21	102	36.6
	22-24	136	57.3
	25-28	41	6.1
Romantik ilişki durumu	Var	279	100
	Yok	0	0
Anne sağ olma durumu	Sağ	272	97.5
	Sağ değil	7	2.5
Baba sağ olma durumu	Sağ	262	93.9
	Sağ değil	17	6.156
Anne öğrenim düzeyi	Okur yazar – İlkokul	136	48.7
	Ortaokul ve Lise	98	35.1
	Lisans – Lisansüstü	45	16.1
Baba öğrenim düzeyi	Okur yazar – İlkokul	68	24.4
	Ortaokul ve Lise	139	49.8
	Lisans – Lisansüstü	72	25.8

Not: n = 279

Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2022-2023 güz dönemi içerisinde uygulanmıştır. Etik kurul izni sonrası, uygulama için dijital ortamda oluşturulan form öğrencilere online olarak gönderilmiştir. Veri toplama öncesi etik ilkelere uygun olarak öğrencilere araştırmanın amacı ve gereği hakkında bilgi ile ölçme araçlarına içten bir şekilde cevap vermeleri gerekliliği gönüllü katılım formunda belirtilmiştir. Uygulama yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Öz-Soysal vd. (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği" Sarıkaya vd. (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formu (BFE-KF)" Curun (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "İlişki Doyumu Ölçeği" ve araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği. Riggio vd. (2011) tarafından geliştirilen ölçek, romantik ilişkilerde kişinin partner olarak yeteneklerine ilişkin inançlarını ölçmektedir. Öz-Soysal vd. (2019) tarafından Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. RİÖYÖ toplam 12 maddeden oluşmaktadır ve maddeleri 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 9 (tamamen katılıyorum) arasında puanlanan likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 2 faktörü bulunmaktadır. Bu faktörler, Romantik İlişkilerde Olumlu Öz Yeterlik ile Romantik İlişkilerde Olumsuz Öz Yeterliktir.

Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeğinin dil geçerliğini tespit etmek amacıyla Dokuz Eylül Üniversitesinde İngilizce öğretmenliği okuyan 65 kişilik 4. sınıf öğrencisine üç hafta arayla ölçeğin hem Türkçeye uyarlanmış formu hem de orijinal formu uygulanmıştır. Bu uygulamada elde edilen korelasyon katsayısı .85'tir. Yapı geçerliliğini için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda ölçeğin iki faktörlü orijinal yapısı Türk üniversite öğrencilerinde de doğrulanmıştır. Benzer ölçek geçerliği için Aypay (2010) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmış olan "Genel Özyeterlik Ölçeği" ölçüt alınmıştır ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayıları Olumsuz Öz Yeterlik ile .58 Olumlu Öz Yeterlik ile .70 toplam ölçek puanı ile .68 düzeyinde ilişki bulunmuştur. Güvenirlik için Test-tekrar ve Cronbach alfa yöntemleri kullanılmıştır. Test-tekrar güvenirlik katsayısı .88, Cronbach alfa güvenirlik katsayısı Romantik İlişkilerde Olumlu Öz Yeterlik faktörü için .91, Romantik İlişkilerde Olumsuz Öz Yeterlik faktörü için .96 ve toplam ölçek için .90 bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 108, en düşük puan 12'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde romantik öz yeterliği göstermektedir.

Benliğin Farklılaşması Envanteri - Kısa Formu (BFE-KF). Drake vd. (2015) tarafından 46 maddelik Benliğin Farklılaşması Envanterine dayalı olarak, benliğin farklılaşmasına ilişkin daha kısa süreli ölçümler yapma imkânı sunan 20 maddelik Benliğin Farklılaşması Envanteri – Kısa Formu geliştirilmiştir. Sarıkaya vd. (2018) tarafından Benliğin Farklılaşması Envanteri – Kısa Formu Türkçe'ye uyarlanmıştır. BFE-KF, 20 maddeli ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler 1 (Beni hiç yansıtmıyor) ile 6 (Beni oldukça yansıtıyor) arasında puanlanan likert tipi ölçektir. Duygusal tepkisellik, duygusal ilişkiyi kesme ve iç içe geçme boyutları tamamen ters puanlanan maddelerden oluşmakta iken ben pozisyonu alabilme boyutu yalnızca bir adet ters puanlanan madde içermektedir.

BFE-KF'nin Türkçe uyarlama çalışması üniversite öğrencileri ile yetişkinlerden oluşan toplam 447 kişilik bir katılımcı grubuyla gerçekleştirilmiştir. Geçerlik çalışması kapsamında doğrulayıcı faktör analizi ile %27'lik alt-üst grup arasındaki farkın manidarlığı incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda BFE-KF'nin dört bileşenli yapısı Türkçe formunda da doğrulanmıştır. Uyum geçerliği için sürekli kaygı, benlik saygısı ile otantiklik ölçekleri kullanılmıştır. Güvenilirlik için iç tutarlık ve test tekrarı analizleri kullanılmıştır. Cronbach alfa BFE-KF toplam puanı için .82 ben pozisyonu alt ölçeği için .61 duygusal tepkisellik alt ölçeği için .78 iç içe geçme alt ölçeği için .72 ve duygusal ilişkiyi kesme alt ölçeği için .66'dır. Test tekrarı BFE-KF toplam puanı için .86 ben pozisyonu alt ölçeği için .73 duygusal tepkisellik alt ölçeği için .80 iç içe geçme alt ölçeği için .70 ve duygusal ilişkiyi kesme alt ölçeği için .73'dür.

İlişki Doyumu Ölçeği. Hendrick (1988) tarafından oluşturulan İlişki Doyumu Ölçeği Curun (2001) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Romantik ilişkiye sahip 140 üniversite öğrencisi ile yapılan uyarlama çalışmada ölçek orijinalindeki gibi tek faktörlü ve 7 maddeden oluşmaktadır. İki adet ters puanlanan maddeye sahiptir. Güvenilirlik için iç tutarlık analizi kullanılmıştır. Cronbach alfa İDÖ için .86 olarak bulunmuştur. Ölçekten en yüksek 49 en düşük ise 7 puan alınabilmektedir ve puan arttıkça ilişki doyumu da artmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından oluşturulan form 8 sorudan oluşmaktadır ve katılımcıların sosyodemografik özelliklerine dair bilgi toplamaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Veri Toplama Araçları

Veri Toplama Aracı	Geliştiren / Uyarlayan	Madde Sayısı
Kişisel Bilgi Formu	Araştırmacı tarafından	8
İlişki Doyumu Ölçeği	Curun (2001)	7
Benliğin Farklılaşması Envanteri	Sarıkaya ve diğerleri (2018)	20
Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği	Öz-Soysal ve diğerleri (2019)	12

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi için SPSS Statistic 26 programı kullanılmış ve araştırmada hata payı .05 olarak alınmıştır. Veri analizi yapılmadan önce veri seti oluşturulmuş hatalı bir veri girişinin yapıp yapılmadığı kontrol edilmiş ve verilerin doğru girildiğinden emin olunmuştur.

Veri analizlerine geçmeden önce ölçeklerden alınan puanların normallik analizleri yapılmış ve kullanılan ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3

Romantik Öz Yeterlik Ölçeği, Benliğin Farklılaşması Envanteri ve İlişki Doyumu Ölçeğinin Normallik Analizi İçin Gerçekleştirilen Basıklık-Çarpıklık Sonuçları

Ölçekler	n	\bar{x}	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Romantik Öz Yeterlik	279	70.20	-.253	-.458
Benliğin Farklılaşması	279	3.72	-.455	.023
İlişki Doyumu	279	35.42	-.568	-.581

Not: n=279

Normallik varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir ve her bir değişkene ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1 ile +1 arasında kaldıkları görülmüştür. Normallik varsayımı için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1 ile +1 arasında yer alması gerekmektedir (Hair ve diğerleri, 2013). Tahminlere ait hataların oluşturduğu histogram grafiği ve P-P grafiği incelendiğinde verinin hatalara ait normal dağılım gösterdiği saptanmıştır.

Doğrusallık varsayımı için Q-Q grafiği ile değişkenler arasında oluşturulan saçılım diyagramı incelenmiş ve doğrusallık varsayımı doğrulanmıştır. Çoklu bağlantısallık varsayımı için değişkenler arasındaki korelasyon oranlarına bakılmış ve değerlerin .80 oranından düşük olduğu görülmüştür. Değişkenler arasında .80 ve üstü korelasyon oranı görüldüğünde çoklu bağlantısallık sorunu vardır (Büyüköztürk, 2012). Uç değerler analizi için standartlaştırılmış z puanları ile Cook's Distance istatistiği incelenmiştir. Standartlaştırılmış z puanı değerinin ± 3.29 aralığında olması ve Cook's Distance değerinin +1.0'den yüksek olmaması uç değer bulunmadığı anlamına gelmektedir (Field, 2009). Z puanlarının -3,29 ile +3,29 arasında bir değer aldığı ve Cook's değerinin +1.0 puandan yukarıda olmadığı görülmüştür. Veri setinde uç değere rastlanmamıştır. Eş varsayımsallık için scatterplot incelenmiş ve verilerin grafik üzerinde belirli bir düzende dağılım gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmada parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin betimsel istatistik değerleri hesaplanarak, iki grup ortalamalarının (cinsiyet) ilişkilerindeki farkın anlamlılık analizleri için t testi, korelasyon analizi, benliğin farklılaşması ve ilişki doyurunun romantik öz yeterliliği yordama gücünü tespit etmek amacıyla aşamalı regresyon analizi (stepwise) yapılmıştır.

Bölüm 4

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde, araştırma kapsamında çalışma grubundan toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara ait sonuçlar sunulmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın belirtilen problem sırasına göre oluşturulmuştur. İlk önce araştırmada kullanılan ölçekler ve boyutlarına dair betimsel istatistikler verilmiştir (Tablo 4). Sonra, cinsiyet değişkenine göre değişkenlerin manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir (Tablo 5). Daha sonra değişkenler arasında korelasyon analizi yapıp (Tablo 6), bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama gücünü incelemek için de regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 6; Tablo 7). Analiz sonuçları tablolar halinde verilmiş ve yorumlanmıştır.

Ölçeklere ait betimsel istatistiklere ilişkin bulgu ve yorumlar. Araştırmada kullanılan Romantik Öz Yeterlik Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği ve Benliğin Farklılaşması Envanterinin toplam puanlarına ve Benliğin Farklılaşmasının alt boyutlarına ait betimsel istatistikler, Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4

Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutlarına Dair Betimsel İstatistikler

Ölçek – Alt Boyut	\bar{x}	s	Minimum	Maksimum
Romantik Öz Yeterlik	70.20	17.77	19	108
Benliğin Farklılaşması Toplam	3.72	.77	1.5	5.57
Duygusal İlişkiyi Kesme	3.69	1.33	1	6
Duygusal Tepkisellik	3.01	1.08	1	5.67
İç İç Geçme	3.99	1.14	1	6
Ben Pozisyonu Alabilme	4.20	.92	2	6
İlişki Doyumu	35.42	8.79	9	49

Tabloda araştırmada kullanılan Romantik Öz Yeterlik Ölçeğinin aritmetik ortalaması $\bar{x}=70.20$, standart sapması $s=17.77$, ölçekten alınan minimum puan 19, maksimum puan ise 108'dir. Benliğin Farklılaşması Envanterinin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3.72$, standart

sapması $s=.77$ ölçekten alınan minimum puan 1.5, maksimum puan ise 5.57'dir. Duygusal İlişkiyi Kesmenin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3.69$ standart sapması $s=1.33$, alınan minimum puan 1 maksimum puan ise 6'dır. Duygusallık Tepkiselliğin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3.01$ standart sapması $s=1.08$, alınan minimum puan 1 maksimum puan ise 5.67'dir. İç İç Geçmenin aritmetik ortalaması $\bar{x}=3.99$ standart sapması $s=1.14$, alınan minimum puan 1 maksimum puan ise 6'dır. Ben Pozisyonu Alabilmenin aritmetik ortalaması $\bar{x}=4.20$ standart sapması $s=.92$ alınan minimum puan 2 maksimum puan ise 6'dır. İlişki Doyumu Ölçeğinin aritmetik ortalaması $\bar{x}=35.42$, standart sapması $s=8.79$, ölçekten alınan minimum puan 9, maksimum puan ise 49'dur.

Cinsiyete göre ölçek puanlarının farklılaşmasına ilişkin bulgu ve yorumlar.

Romantik öz yeterlik, benliğin farklılaşması ve ilişki doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız gruplar için t-testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Cinsiyete Göre Romantik Öz Yeterlik, Benliğin Farklılaşması ile Alt Boyutları ve İlişki Doyumuna Ait Bağımsız Gruplar İçin t-Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{x}	s	t	df	p
Romantik Öz Yeterlik	Kadın	193	70.04	17.81	-.217	277	.829
	Erkek	86	70.54	17.78			
Benliğin Farklılaşması	Kadın	193	3.58	.70	-4.926	277	.000
	Erkek	86	4.05	.83			
Duygusal İlişkiyi Kesme	Kadın	193	3.53	1.28	-3.135	277	.002
	Erkek	86	4.06	1.38			
Duygusal Tepkisellik	Kadın	193	2.85	1.03	-3.919	277	.000
	Erkek	86	3.38	1.10			
İç İç Geçme	Kadın	193	3.84	1.14	-3.336	277	.001
	Erkek	86	4.33	1.07			
Ben Pozisyonu Alabilme	Kadın	193	4.05	.93	-2.976	277	.003
	Erkek	86	4.44	.84			
İlişki Doyumu	Kadın	193	35.02	9.24	-1.227	194.035	.221
	Erkek	86	36.32	7.69			

Not: n=279

Tablo 5'te sunulduğu üzere romantik öz yeterlik puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=-.217$, $p>.05$). Kadınların romantik öz yeterlik puan ortalamaları $\bar{x}=70.04$, erkeklerin romantik öz yeterlik puan ortalamaları $\bar{x}=70.54$ olarak bulunmuştur.

Benliğin farklılaşması toplam puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=-4.926$, $p<.05$). Kadınların benliğin farklılaşması puan ortalamaları $\bar{x}=3.58$ erkeklerin benliğin farklılaşması puan ortalamaları $\bar{x}=4.05$ olarak bulunmuştur. Benliğin farklılaşması alt boyutlarına bakıldığı zaman duygusal ilişkiyi kesme ($t=-4.926$, $p<.05$), duygusal tepkisellik ($t=-3.919$, $p<.05$), iç içe geçme ($t=-3.336$, $p<.05$) ve ben pozisyonu alabilme ($t=-2.976$, $p<.05$) cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Duygusal ilişkiyi kesme puan ortalamaları kadınlarda $\bar{x}=3.53$ erkeklerde $\bar{x}=4.06$, duygusal tepkisellik puan ortalamaları kadınlarda $\bar{x}=2.85$ erkeklerde $\bar{x}=3.38$, iç içe geçme puan ortalamaları kadınlarda $\bar{x}=3.84$ erkeklerde $\bar{x}=4.33$ ve ben pozisyonu alabilme puan ortalamaları kadınlarda $\bar{x}=4.09$ erkeklerde $\bar{x}=4.09$ 'dur. Kadınlar ile erkeklerin arasında manidar fark bulunan boyutlar sırasıyla duygusal tepkisellik, iç içe geçme, ben pozisyonu alabilme ve duygusal ilişkiyi kesme. Bulunan sonuçlar doğrultusunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde benlik farklılaşmasına sahip olduğu söylenebilir.

İlişki doyumu puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=-1.227$, $p>.05$). Kadınların ilişki doyumu puan ortalamaları $\bar{x}=35.02$ erkeklerin ilişki doyumu puan ortalamaları $\bar{x}=36.32$ olarak bulunmuştur.

Ölçeklere ait korelasyon analizine ilişkin bulgu ve yorumlar. Romantik öz yeterlik, benliğin farklılaşması ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır ve elde edilen sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Romantik Öz Yeterlik Ölçeğinin, Benliğin Farklılaşması Envanteri ile Alt Boyutları ve İlişki Doyumu Ölçeği Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Romantik Öz Yeterlik	---						
Benliğin Farklılaşması	.389*	---					
Toplam							
Duygusal İlişkiyi Kesme	.360*	.647*	---				
Duygusal Tepkisellik	.173*	.745*	.323*	---			
İç İçe Geçme	.357*	.837*	.318*	.547*	---		
Ben Pozisyonu Alabilme	.143**	.522*	-.039	.190*	.479*	---	
İlişki Doyumu	.475*	.272*	.266*	.056	.281*	.116**	---

* Korelasyon $p < .01$ düzeyinde anlamlıdır. ** Korelasyon $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır.

Romantik öz yeterlik ile benliğin farklılaşması toplam puan arasında orta düzeyde ($r = .389$) pozitif ve anlamlı ($p < .05$) bir ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların romantik öz yeterliği ve benliğin farklılaşması ilişkili olup anlamlı bir şekilde birlikte artmaktadır. Romantik öz yeterlik ile duygusal ilişkiyi kesme arasında orta düzeyde ($r = .360$) pozitif ve anlamlı ($p < .05$), duygusal tepkisellik ile düşük düzeyde ($r = .173$) pozitif ve anlamlı ($p < .05$), iç içe geçme ile orta düzeyde ($r = .357$) pozitif ve anlamlı ($p < .05$), ben pozisyonu alabilme ile düşük düzeyde ($r = .143$) pozitif ve anlamlı ($p < .05$) bir ilişki vardır.

Romantik öz yeterlik ile ilişki doyumu arasında orta düzeyde ($r = .475$) pozitif ve anlamlı ($p < .05$) bir ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların romantik öz yeterliği ve ilişki doyumu ilişkili olup anlamlı bir şekilde birlikte artmaktadır.

Ölçeklere ait regresyon analizine ilişkin bulgu ve yorumlar. Romantik öz yeterliğin, benliğin farklılaşması ve ilişki doyumu tarafından yordanıp yordanmadığını incelemek için Aşamalı Regresyon Analizi (Stepwise) gerçekleştirilmiş ve analiz sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur. Romantik öz yeterliğin, benliğin farklılaşması boyutları tarafından

yordanıp yordanmadığını incelemek için Aşamalı Regresyon Analizi (Stepwise) gerçekleştirilmiş ve analiz sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 7

Benliğin Farklılaşması ve İlişki Doyumu Tarafından Romantik Öz Yeterliğin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	Standart Hata	B	T	P	R	R ²	R ² Düzeltilmiş
1	Sabit	36.207	3.897		9.291	.000	.475	.226	.223
	İlişki Doyumu	.960	.107	.475	8.987	.000			
2	Sabit	17.797	5.064		3.514	.001	.546	.299	.293
	Benliğin Farklılaşması	6.399	1.196	.280	5.351	.000			
	İlişki Doyumu	.806	.106	.399	7.615	.000			

Aşamalı regresyon analizi iki modelde gerçekleşmiştir. Aşamalı regresyon analizinin birinci modelinde romantik öz yeterliliğin en güçlü yordayıcısı olan ilişki doyumu analize dahil edilmiştir ve toplam varyansın %22’sini açıklamaktadır. Romantik öz yeterlik ile ilişki doyumu arasındaki korelasyon pozitif yönde ($R=.475$, $R^2=.226$) ve anlamlıdır ($p<.05$). Bulgulardan yola çıkarak ilişki doyumunun arttıkça romantik öz yeterliliğin de artacağı kanısına varılmaktadır.

İkinci modelde ilişki doyumunun yanına benliğin farklılaşması değişkeni de modele dahil edilmiştir. Benliğin farklılaşması ve ilişki doyumunun romantik öz yeterliği anlamlı ($p<.05$) bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Modele benliğin farklılaşmasının dahil edilmesi ile romantik öz yeterliliğin açıklanan varyansı %22’den %29’a çıkmıştır. Yani benliğin farklılaşması açıklanan varyansa %7’lik bir katkı sağlamıştır. İlişki doyumu ve benliğin farklılaşması romantik öz yeterliliğin toplam varyansının %29’nu açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, ilişki doyumu puanlarının bir standart sapma artması romantik öz yeterliği .399 standart sapma kadar artmasını, benliğin

farklılaşması puanlarının bir standart sapma artması romantik öz yeterliği .280 standart sapma kadar artmasını sağlayacaktır. Yani ilişki doyumu benliğin farklılaşmasına göre romantik öz yeterlik üzerinde daha önemli bir etkiye sahiptir.

Tablo 8

Benliğin Farklılaşması Alt Boyutları Tarafından Romantik Öz Yeterliğin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	Standart Hata	B	t	p	R	R ²	R ² Düzeltilmiş
1	Sabit	52.552	2.925		17.968	.000	.360	.129	.126
	Duygusal İlişkiyi Kesme	4.776	.744	.360	6.417	.000			
2	Sabit	39.979	3.868		10.337	.000	.442	.195	.189
	Duygusal İlişkiyi Kesme	3.636	.756	.274	4.809	.000			
	İç İçe Geçme	4.198	.885	.270	4.745	.000			

Aşamalı regresyon analizi sonuçları incelendiğinde benliğin farklılaşması alt boyutlarından duygusal ilişkiyi kesme ve iç içe geçmenin romantik öz yeterliği anlamlı ($p < .05$) bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu sebeple duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alabilme modele dahil edilmemiştir.

Aşamalı regresyon analizi iki modelde gerçekleşmiştir. Aşamalı regresyon analizinin birinci modelinde romantik öz yeterliliğin en güçlü yordayıcısı olan duygusal ilişkiyi kesme analize dahil edilmiştir ve toplam varyansın %12.6'sını açıklamaktadır. Romantik öz yeterlik ile duygusal ilişkiyi kesme arasındaki korelasyon pozitif yönde ($R = .360$, $R^2 = .129$) ve anlamlıdır ($p < .05$). Bulgulardan yola çıkarak duygusal ilişkiyi kesme puanlarının arttıkça romantik öz yeterliliğin de artacağı kanısına varılmaktadır.

İkinci modelde duygusal ilişkiyi kesme alt boyutunun yanına iç içe geçme alt boyutu da modele dahil edilmiştir. Modele iç içe geçme alt boyutunun da dahil edilmesi ile romantik öz yeterliğin açıklanan varyansı %12.6'dan %18.9'a çıkmıştır. Yani iç içe geçme açıklanan varyansa %6.3'lük bir katkı sağlamıştır. Duygusal ilişkiyi kesme ve iç içe geçme romantik öz yeterliliğin toplam varyansının %18.9'nu açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, duygusal ilişkiyi kesme puanlarının bir standart sapma artması romantik öz yeterliği .274 standart sapma kadar artmasını, iç içe geçme puanlarının bir standart sapma artması romantik öz yeterliği .270 standart sapma kadar artmasını sağlayacaktır. Yani duygusal ilişkiyi kesme iç içe geçmeye göre romantik öz yeterlik üzerinde daha önemli bir etkiye sahiptir.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar özetlenmiş ve literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Daha sonra ise araştırmacılara, çalışmalara, uygulayıcılara ve politika üretenlere öneriler sıralanmıştır.

Romantik öz yeterlik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin sonuç ve tartışma. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre cinsiyet değişkeni romantik öz yeterlik puanlarında anlamlı farklar oluşturmamıştır ($t=-.217$, $p>.05$). Romantik öz yeterlik konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında sınırlı sayıda araştırmanın cinsiyet değişkenine değindiği gözlemlenmiştir. Ogan (2021) yaptığı çalışmada romantik öz yeterliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Çalışmasında kullandığı örneklemin beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir. Bu sebeple elde edilen bulgunun benzerlik gösterdiği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde genel olarak romantik öz yeterliğin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (Akan & Bakioğlu, 2021; Futris ve diğerleri, 2017; Horne & Johnson, 2017; Macgeorge ve diğerleri, 2002; Riggio ve diğerleri, 2011). Riggio vd. (2011) yaptıkları çalışmada kadınların erkeklere oranla daha yüksek romantik öz yeterliğe sahip olduğunu bulmuşlardır. Yapılan başka bir çalışmada kadınların duygusal destek sağlama konusunda erkeklere oranla daha yüksek öz yeterliğe sahip olduğu bulunmuştur (Macgeorge ve diğerleri, 2002). Kunkel ve Burlison (1999) duygusal destek sağlamanın daha kadınsı bir özellik olduğunu eril bir aktiviteden uzak olduğunu ifade etmiştir. Horne ve Johnson (2017) yaptıkları çalışmada kadınların erkeklerden daha fazla ilişki yeterliği gösterdiğini bulmuşlardır ancak bu farkın küçük olduğunu da belirtmişlerdir. Kadınların ilişki odaklı olduklarını buna karşılık erkeklerin ise duygusal olarak mesafeli olduğunu bu sebeple ilişkilerinde daha az yeterlik gösterebileceklerini düşünmüşlerdir. Kadınların romantik öz yeterliğinin düşük olması ilişkideki psikolojik ve cinsel şiddeti arttırmaktadır (Yolcu & Akbay,

2020). Riggio vd. (2011) romantik öz yeterliği kişinin romantik ilişkisinden veya partnerinden bağımsız, ilişkisi hakkında yerine getirmesi gereken görevleri karşılayabileceğine dair yeteneğine olan güveni olarak tanımlamaktadırlar. Yani kişi ilişkisi ve kendisi hakkında geniş bir öz değerlendirme sürecine girer. Kişinin girdiği öz değerlendirme sürecinde cinsiyetin de bunu etkilediği düşünülmektedir. Çünkü toplumda cinsiyet algısı bizi belirli işlere, hobilere ve davranışlara karşı teşvik eder. Yani sahip olduğumuz cinsiyet bizim kuracağımız ilişkilerde de önem kazanmaktadır. Kurdek (1987) romantik ilişki kurarken ve sürdürürken elde edilen becerilerin, bebeklikten başlayan öğrenme ve sosyalleşme sürecinden etkilendiğini ifade etmektedir. Toplumda var olan cinsiyet kalıplarının bu sebeple romantik öz yeterliği etkileyeceği düşünülmüştür. Ogan ve Öz-Soysal (2022) yaptıkları çalışmada romantik öz yeterlik ile toplumsal cinsiyet arasında araştırmalara ihtiyaç olduğunu belirtmektedirler.

Sonuç olarak çalışmada romantik öz yeterliğin cinsiyet gruplarında anlamlı bir fark oluşturmadığı bulunmuştur. Alanyazında yapılacak diğer çalışmalar ile bu konunun daha fazla incelenmesine ihtiyaç vardır.

Benliğin farklılaşması puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin sonuç ve tartışma. Araştırmadan elde edilen bulgular cinsiyet değişkeninin benliğin farklılaşması puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturmuştur ($t=-4.926$, $p<.05$). Kadınların benliğin farklılaşması puan ortalamaları $\bar{x}=3.58$ erkeklerin benliğin farklılaşması puan ortalamaları $\bar{x}=4.05$ olarak bulunmuştur. Bütün alt boyutlarda “duygusal ilişkiyi kesme”, “duygusal tepkisellik”, “iç içe geçme” ve “ben pozisyonu alabilme” erkekler kadınlardan daha yüksek düzeyde puanlar almıştır. Yani erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde benlik farklılaşmasına sahip olduğu bulunmuştur. Benliğin farklılaşmasına ilişkin alan yazın incelendiğinde cinsiyet değişkeninin araştırıldığı bulunmuştur (Atalay, 2021; Işık ve diğerleri, 2020; Kalkan, 2018; Peleg, 2008; Peleg-Popko, 2002; Skowron, 2004; Skowron & Friedlander, 1998; Tiryaki Güven, 2020). Bazı araştırmalarda cinsiyet değişkeninin benliğin farklılaşmasında manidar farklar oluştururken (Alaedein, 2018; Atalay, 2021; Erdem Özyurt,

2019; Peleg, 2008; Skowron, 2000) bazı araştırmalarda manidar olarak bir fark oluşturmamıştır (Işık ve diğerleri, 2020; Skowron, 2004). Bowen (1978) farklılaşma düzeylerinde cinsiyet farklılıklarının olmadığını iddia etmiştir. Skowron ve Friedlander (1998) benliğin farklılaşmasında cinsiyetin farklılık oluşturduğunu ifade etmişlerdir ve kadınların duygusal tepkiselliği daha yoğun olarak gösterebileceğini erkeklerin ise duygusal ilişkiyi kesme tepkilerini daha yoğun göstermesinin olası olabileceğini ifade etmişlerdir. Yaptıkları çalışmada kadınların duygusal tepkiselliği erkeklerden önemli olde daha fazla gösterdikleri duygusal ilişkiyi kesme boyutunda ise cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın oluşmadığını bulmuşlardır. Erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde benliğin farklılaşması puanlarına sahip olması toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanabilir (Atalay, 2021; Kalkan, 2018). Erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek seviyede olumlu öz bildirim bildirdikleri neticesine de varılabilir. Erkeklerin kadınlara oranla bireysellik-birliktelik dengesini daha iyi kurdukları, kendilerini başkalarına kabul ettirme kaygısı içermeden davrandıkları, duygularını ve duşuncelerini birbirlerinden daha iyi ayırt edebildikleri söylenebilir.

Araştırmada manidar farklılık sıralamasında birinci boyut duygusal tepkisellik olmuştur. Erkekler kadınlardan daha yüksek puan almışlardır ve bu bulgu literatür ile benzerlik göstermektedir (Alaedein, 2018; Atalay, 2021; Erdem Özyurt, 2019; Kalkan, 2018). Duygusal tepkisellik boyutu ters maddelerden oluştuğu için yüksek puan alınınca kişinin bu özelliği daha az gosterdeği bilinmektedir. Duygusal tepkisellik, kişinin kaygı gibi stres yaratan durumlarda düşünmeden duygusal yoğunluğa kapılarak davranmasıdır (Kerr & Bowen, 1988). Bu kişilerde odak düşünceden ziyade duygudur ve davranışlarını duygularına göre yönlendirirler. Atalay (2021) bu farklılığın kadınların ilişkilerini duyguları ile yönettiği özellikle stresli durumlarda kadınların erkeklere oranla daha tepkisel davrandığı sebebiyle oluştuğunu ifade etmektedir. Literatürde bu bulguya karşı bir bulgu rastlanmamıştır.

İkinci manidar farklılığın olduğu boyut i içe geçme boyutudur. Erkekler kadınlardan daha yüksek puan almışlardır. İ içe geçme boyutu ters maddelerden oluştuğu için yüksek

puan alınınca kişinin iç içe geçme özelliğini daha az gösterdiği bilinmektedir. İç içe geçen kişi zayıf bir benlik duygusuna sahiptir bu sebeple kendisine ait düşünceleri çok azdır, genellikle başkalarının fikirlerine uyum sağlama eğiliminde olur (Bowen, 1978). Literatür incelendiğinde iç içe geçme boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldığı araştırmalar (Atalay, 2021; Erdem Özyurt, 2019; Işık & Bulduk 2015; Tiryaki Güven, 2020) ile elde edilen bulgular birbirini desteklemektedir. Literatürde bu bulguya karşı bir bulgu rastlanmamıştır.

Üçüncü manidar farklılığın olduğu boyut ben pozisyonu alabilmedir. Erkekler kadınlardan daha yüksek puan almışlardır. Bu boyutta alınan yüksek puan kişinin yüksek derecede ben pozisyonu alabildiği anlamına gelmektedir. Ben pozisyonu alabilme kişinin yüksek bir düzey benlik duygusuna sahip olması, kendi varlığını ortaya koymasudur. Ben pozisyonu alabilen kişi davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilir ve onay aramaksızın düşüncelerini ifade edebilir (Bowen, 1978). Literatür incelendiğinde ben pozisyonu alabilme boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldığı araştırmalar (Atalay, 2021; Işık & Bulduk 2015, Kalkan, 2018; Tiryaki Güven, 2020) ile elde edilen bulgular birbirini desteklemektedir. Literatürde bu bulguya karşı bir bulgu rastlanmamıştır.

Dördüncü manidar olarak farklılaşan boyut duygusal ilişkiyi kesmedir. Duygusal ilişkiyi kesme boyutu da ters maddelerden oluştuğu için bu yüksek puan alınması ile kişinin duygusal ilişkiyi kesme özelliğini daha az gösterdiği bilinmektedir. Duygusal ilişkiyi kesme kişinin kaygılı durumları fiziksel veya duygusal mesafe koyarak yönetmesidir (Kerr & Bowen, 1988). Duygusal olarak tepki verme, küsme, başkalarına bağımlı yaşama (kadının evli ise kocasına, bekar ise babasına karşı bağımlılık) kadınlar için uygun görülen rol kalıplarıdır. Bu sebeple de benliğin farklılaşmasının erkeklere verilen mesajlarla oluşturulan rol kalıpları sayesinde daha yüksek düzeyde çıkması olası görülmektedir. Literatür incelendiğinde duygusal ilişkiyi kesme boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldığı araştırmalar (Atalay, 2021; Johnson ve diğerleri, 2001) ile elde edilen bulgular birbirini desteklemektedir. Bir de duygusal ilişkiyi kesme boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklar

bulamayan araştırmalara rastlanmıştır (Alaedein, 2018; Işık & Bulduk 2015, Kalkan, 2018). Literatürde bu bulguya karşı bir bulguya rastlanmamıştır.

Araştırma sonuçları genel olarak alan yazınla örtüşmektedir. Benliğin farklılaşması ile cinsiyet değişkeni arasındaki aracı değişkenlerin incelenmesine ihtiyaç vardır.

İlişki doyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin sonuç ve tartişma. Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni ilişki doyumu puanlarında üzerinde anlamlı farklar oluşturmamıştır ($t=-1.227$, $p>.05$). Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkenin ilişki doyumunda manidar fark oluşturan çalışmalar (Alaçam, 2020; Curtis ve diğerleri 2017; Jose & Alfons, 2007; Rosen ve diğerleri, 2018; Sarı, 2008; şener, 2002) ve manidar fark oluşturmayan çalışmalara (Büyüķřahin, 2006; Beştav, 2007; Çürükvelioğlu, 2012; Hamamcı, 2005; Saraç ve diğerleri, 2015) rastlanmıştır. Yapılan bir çalışmada kadınların erkeklere göre ilişkilerinde daha fazla problem algıladıkları ve bu doğrultuda ilişki doyumlarının erkeklerden daha düşük olduğu bulunmuştur (Jose & Alfons, 2007). şener (2002) çiftleri çeşitli değişkenlerle karşılaştırarak evlilik uyumunu belirlediği çalışmada erkeklerin kadınlardan manidar bir farkla daha fazla evlilik doyumunu yaşadıklarını bulmuştur. Alaçam (2020) ve Güngör (2007) yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha fazla evlilik doyumunu yaşadıklarını bulmuşlardır. Güngör (2007) bu farklılığı kadının toplumdaki yeri ile açıklamaktadır. Kadının evlilik içerisindeki sahip olduğu rol ve sorumlulukların fazlalığı kadınlara çok fazla yüklenmekte ve bunun sonucunda kadının evlilikten aldığı doyum azalmaktadır.

Alanyazında ortak bir fikrin sağlanamadığı bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Romantik öz yeterliğin benliğin farklılaşması ile alt boyutları ve ilişki doyumu arasında aşamalı regresyon analizine ilişkin sonuç ve tartişma. Araştırma bulgularına göre benliğin farklılaşması ve ilişki doyumu romantik öz yeterliği anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Romantik öz yeterliğin yordanmasına yönelik iki aşamalı regresyon analizi

(stepwise) uygulanmıştır. Benliğin farklılaşması ve ilişki doyumu romantik öz yeterliğin toplam varyansının %29'nu açıklamaktadır. İlişki doyumu romantik öz yeterliğin toplam varyansının %22'ni açıklamaktadır. Benliğin farklılaşması değişkeni toplam varyansa %7'lik bir katkı sağlamıştır. Romantik öz yeterliğin en güçlü yordayıcısının ilişki doyumu olduğu bulunmuştur. Bu değişkenler arasındaki korelasyona bakıldığında romantik öz yeterlik ve benliğin farklılaşması arasında orta düzeyde ($r=.389$) pozitif ve anlamlı ($p<.05$) bir ilişki bulunmuştur. Romantik öz yeterlik ile ilişki doyumu arasındaki korelasyona bakıldığında ise orta düzeyde ($r=.475$) pozitif ve anlamlı ($p<.05$) bir ilişki bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde romantik öz yeterlik ve benliğin farklılaşması ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu sebeple öz yeterlik ve benliğin farklılaşması çalışmaları incelenmiştir. Bu konuda ulusal literatür incelendiğinde bir araştırmaya rastlanmamıştır ve genellikle öz yeterlik kavramının benlik saygısı ile ilişkilendirildiği çalışmalara rastlanmıştır (Doğan, 2011; Parlar, 2017; Yıldırım & Atilla, 2020; Yolcu & Akbay, 2020). Uluslararası literatür incelendiğinde ise öz yeterlik ve benliğin farklılaşması ilişkisini inceleyen bazı çalışmalar mevcuttur (Crabtree ve diğerleri, 2020; Moon & Kim, 2021). Moon ve Kim (2021) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşadığı stres ve depresyon arasındaki ilişkide benliğin farklılaşması ve öz yeterliğin aracı rollerini incelediler. Benliğin farklılaşması ve öz yeterlik arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki buldular. Araştırmanın sonucu literatür ile uyumlu bulunmuştur. Benliğin farklılaşması, kişinin kendine ait duygu ve davranışını tanımlayabilmesi ve düzenleyebilmesi anlamına gelmektedir bu sayede de kişi diğerleriyle olgunlaşmış bir yakınlık içerisinde net, sınırları çizilmiş bir öz benlik ortaya koymaktadır (Skowron & Farrar, 2016). Eğer kişi kendini tanımlayabilecek ve düzenleyebilecek noktadaysa romantik bir ilişki için hazır olup olmayacağını, olgun bir şekilde ilişkiyi sürdürüp sürdüremeyeceğini ve ilişkisinde kendisini olduğu şekliyle ortaya koyabileceğine dair inanç taşıması olasıdır. Çünkü romantik öz yeterlik, kişinin ihtiyaçlarını ifade etmeye, duygu ve düşüncelerini kontrol etmeye ve ilişkisini sürdürmek için gerekli olan yeteneklerine ve çatışma çözmeye yönelik öznel değerlendirmeler içermektedir (Lopez ve diğerleri, 2007). Romantik öz yeterliği yüksek kişi partnerinin farklılıklarını anlayışla

karşılayabilir ve ilişkisinde haklarını savunabileceğine ilişkin beklentilerini oluşturur (Raghavan ve diğerleri, 2005). Farklılaşma düzeyi yüksek kişi başkalarıyla yakın ilişkiler içerisindeyken benliğini koruyabilir ve kendini otantik bir şekilde ortaya koyabilir. Benliğin farklılaşması ile romantik öz yeterlik sağlam bir benlik duygusunu gerektirdiği için birbirleriyle ilişkili olması kaçınılmazdır. Romantik öz yeterliği yüksek bireyler kendilerini daha iyi ifade etmeleri, diğerleriyle daha iyi iletişim kurabilmeleri, kendilerine ve partnerlerine karşı daha fazla saygı duymaları, ilişkilerinde karşılaştıkları sorunlarda daha yapıcı çözüm bulmaları beklenmektedir (Yolcu & Akbay, 2020). Bu sayede de kişilerin sağlıklı bir ilişki kurmaları kaçınılmaz olmaktadır. Yolcu ve Akbay'ın (2020) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada benlik saygısı, ilişki öz yeterliği ve bağlama stillerinin flört şiddeti tutumlarını ne ölçüde yordadıklarını incelemişlerdir ve ilişki öz yeterliğin flört şiddetinin en büyük yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Benliğin farklılaşmasının alt boyutlarının aşamalı regresyon analizi (stepwise) sonuçları incelendiğinde duygusal ilişkiyi kesme ve iç içe geçmenin romantik öz yeterliği anlamlı ($p < .05$) bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu sebeple duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alabilme modele dahil edilmemiştir. Duygusal ilişkiyi kesme ve iç içe geçme romantik öz yeterliğin toplam varyansının %18.9'nu açıklamaktadır. Duygusal ilişkiyi kesme romantik öz yeterliğin en güçlü yordayıcısıdır ve romantik öz yeterliğin toplam varyansının %12'sini açıklamaktadır. İç içe geçme değişkeni toplam varyansa %6.9'luk bir katkı sağlamıştır. Benliğin farklılaşmasının alt boyutlarının korelasyon analizine bakıldığı zaman; romantik öz yeterlik ile duygusal ilişkiyi kesme arasında orta düzeyde ($r = .360$) pozitif ve anlamlı ($p < .05$), duygusal tepkisellik ile düşük düzeyde ($r = .173$) pozitif ve anlamlı ($p < .05$), iç içe geçme ile orta düzeyde ($r = .357$) pozitif ve anlamlı ($p < .05$), ben pozisyonu alabilme ile düşük düzeyde ($r = .143$) pozitif ve anlamlı ($p < .05$) bir ilişki vardır. Genel olarak sonuçlara bakıldığında duygusal ilişkiyi kesme ve iç içe geçme romantik öz yeterlik ile ilişkilidir. Bowen (1978) duygusal ilişkiyi kesme ve iç içe geçmeyi kendiliğin kişilerarası bir boyutu olarak tanımlamaktadır ve araştırma bulgularına göre romantik öz yeterlik kendiliğin kişilerarası boyutuyla ilişkilidir.

Romantik öz yeterliği yüksek birey romantik ilişkisi içerisinde yaşadığı sorunlar karşısında partnerinden uzaklaşmak yerine onunla temasa geçerek sorunun üstesinden gelmeye çalışır. Duygusal ilişkiyi kesme düzeyi yüksek olan kimse ise tam tersi olarak yaşadığı sorunlarda çözüm yerine uzaklaşmayı tercih eder. Birbirlerinden uzaklaşan partnerler romantik ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdüremezler. Duygusal ilişkiyi kesme düzeyi yüksek olan kimse partnerinden hem fiziksel hem de duygusal bir şekilde uzaklaşır. Duygusal ilişkiyi kesme özelliğinin daha az gösterilmesiyle beraber kişi çözümden kaçmak yerine temas etmeye başlar. Bu sebeple duygusal ilişkiyi kesme ve romantik öz yeterliliğin birbiriyle ilişkili olması beklenen bir sonuçtur.

Romantik öz yeterliliği anlamlı bir şekilde yordayan diğer bir boyut iç içe geçmedir. Romantik öz yeterliliği yüksek birey kendi öz benliğini tanıyan ve bu doğrultuda kendine güvenen davranan bireydir. Yani kişi romantik ilişkisi içerisinde otantik bir şekilde kendisi olmaktan çekinmez. İç içe geçme özelliği yüksek olan kişi partneriyle kendini tanımlar yani kendi benliğini ortaya koymaz. Çünkü çoğu zaman kendi benliğini araştırmamış ve bunu ortaya koymak için çaba göstermemiştir. İç içe geçme özelliğinin daha az gösterilmesiyle kişi hem kendini hem partnerini ayrı bir birey olarak tanımlar ve ilişkisi içerisinde kendi benliğini koruyabilir. İç içe geçme özelliğinin az olmasıyla birey romantik ilişkisi içerisinde sağlıklı bir şekilde benliğini sürdürebilir. Bu sebeple de romantik öz yeterlik ile ilişkili olması beklenen bir sonuçtur.

Bu konuda literatürde çalışmalara ihtiyaç vardır.

Araştırmada elde edilen bulguya göre ilişki doyumu romantik öz yeterliğin en güçlü yordayıcısıdır. İlişki doyumu kişinin mevcut romantik ilişkisinden memnuniyet derecesidir. Romantik öz yeterliği yüksek kişinin ilişkisinden daha fazla doyum alması beklenmektedir. Literatür incelendiğinde romantik öz yeterlik / öz yeterlik ile ilişki doyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Cui ve diğerleri, 2008; Eğeci & Gençöz, 2006; Fincham ve diğerleri, 2000; Ogan & Öz-Soysal, 2022; Riggio ve diğerleri, 2013; Weiser & Weigel, 2016) ve bu araştırmalar elde edilen bulguyu desteklemektedir. İlişki öz yeterliğin artması ile ilişki kalitesi ve doyumu pozitif olarak etkilenmekte azalması ile ilişki içinde yaşanan

anlaşmazlıkların, sorunların artmasına ve çözüm bulmayı zorlaştırmaya sebep olmaktadır (Akan, 2019). İlişkinde yetkin olduğuna inanan birey buna uygun davranışlar gösterir ve dolaylı olarak ilişkisinden doyum alır çünkü romantik öz yeterliği yüksek kişi ilişki kalitesini yükseltmek için çaba göstermekten çekinmez. Lopez ve Lent (1991) romantik öz yeterliği yüksek kişilerin ilişkilerinde oluşan problemlerden kaçmak veya görmezden gelmek yerine sorunlarla temas etmeye ve oluşan problemleri aşmak için daha fazla çaba göstermeye çalışacaklarını iddia etmektedirler. Weiser ve Weigel (2016) ilişki doyumunun romantik öz yeterliği ölçmek için benzersiz bir yapı olduğunu belirtmişlerdir. Kişinin kendini yetkin bir ilişki ortağı olarak görmesi ile daha tatmin edici bir ilişkiye sahip olması arasında doğrudan bir ilişki vardır. Bu nedenle, kendini yeterli gören bireylerin tatmin edici ilişkilere sahip olma olasılığı daha yüksektir ve bu da öz yeterliği pekiştirir ve artırır.

Evlilik ilişkisi romantik ilişkinin düzenli bir sürece girmiş halidir. Bu sebeple evlilik üzerinde yapılan çalışmalar da incelenmiştir. Kasapoğlu vd. (2017) yaptığı çalışmada evlilik içerisindeki öz yeterliğin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Evlilik içerisinde kişinin öz yeterliği arttıkça evlilikten aldığı doyumda artmaktadır. Güngör (2007) yaptığı çalışmada evlilik öz yeterliğin evlilik doyumu ile doğrudan bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Evlilik öz yeterliği kişinin aktif planlama becerisini olumlu bir şekilde etkilemekte bu pozitif etkide evlilik doyumunu sağlamaktadır (Güngör, 2007). Romantik bir ilişki içerisinde kişinin iletişime açık olması, ilişki kalitesini yükseltmek için çaba göstermesi, destekleyici bir partner olması, olumlu veya olumsuz duygularını kontrol edebilmesi, kendine ve partnerine güven duyması ile ilişkisinden alacağı doyum olağan bir şekilde yükselmektedir. Araştırma bulguları da bu kanıyı desteklemektedir. Literatürde karşıt bir bulguya rastlanmamıştır.

Araştırma sonuçları genel olarak romantik öz yeterlik ile ilişki doyumu arasında orta ya da güçlü düzeyde bir ilişki bulmaktadır. Bizim çalışmamızda kullandığımız örneklem sebebiyle güçlü düzeyde bir ilişkinin oluşmadığı düşünülmektedir. Örneklemimiz genç yetişkinlerden oluşan üniversite öğrencileridir. Riggio vd. (2011) kişilerin yaş aldıkça romantik öz yeterliliklerinin artacağını ifade etmektedir. Jardine vd. (2022) evlilerin bekarlara

göre daha yüksek düzeyde ilişki doyumu belirttiğini ifade etmektedir. İlişki doyumu romantik ilişkinin sürekli devam etmesi ile yakından ilişkilidir (Stackert & Bursik, 2003). Bu sebeple süre olarak daha uzun ilişkide bulunan çiftlerle veya evlilerle çalışıldığı zaman yüksek öz yeterliğin yüksek düzeyde ilişki doyumu ile pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Bu bölümde araştırmada ulaşılan bulgular rehberliğinde araştırmacılara, çalışmalara, uygulayıcılara ve politika üretenlere öneriler sunulmuştur..

Araştırmacılara ve Çalışmalara Yönelik Öneriler

- Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre romantik öz yeterlik ile benliğin farklılaşması anlamlı olarak orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu sebeple ileride yapılacak çalışmalar romantik öz yeterlik ile benliğin farklılaşması arasındaki aracı değişkenleri (benlik saygısı, bağlanma stilleri, genel öz yeterlik, yaşam doyumu vb.) araştırabilir.
- Romantik öz yeterlilik ile ilgili yapılmış çalışmalar oldukça sınırlıdır. Yapılan birkaç çalışmada da ilişki doyumu, ilişki sürdürme stratejileri gibi değişkenlerle çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bu sebeple romantik öz yeterliliğin daha fazla değişkenle araştırması yapılabilir.
- Mevcut araştırma bulguları romantik öz yeterlik ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır ve yine araştırmada romantik öz yeterlilik ile ilişki doyumu orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Çalışılan örneklem grubu üniversite öğrencilerinden oluştuğu için seçilecek farklı örneklem gruplarıyla bu durumların yeniden incelemesi yapılabilir. Özellikle evli çiftlerle periyodik olarak gruplandırılarak yapılması önerilebilir.

- Romantik öz yeterlik ve ilişki doyumu noksanlığında romantik ilişkilerin zarara uğradığı bilinmektedir. Bu sebeple boşanmış kişilerle bu değişkenlerin nedenleri incelenebilir.
- Mevcut araştırma beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yürütülmüştür. Bowen (1978) benliğin farklılaşmasının beliren yetişkinlikle beraber bir özellik haline geldiğini söylemektedir. Bu sebeple oluşturulan farklı yaş gruplarıyla benliğin farklılaşması incelenebilir.
- Mevcut araştırma bulguları erkeklerin daha yüksek düzeyde benlik farklılaşması yaşadığını bulmuştur. Bu sebeple benliğin farklılaşmasında cinsiyetin rolü, toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında incelenebilir.

Uygulayıcılara Öneriler

- Araştırma bulguları doğrultusunda romantik öz yeterliğin artmasıyla ilişki doyumunun arttığı bilinmektedir. Bu sebeple üniversitelerde bu alanda çalışan uzmanlar tarafından romantik öz yeterliliğin artırılması için psiko-eğitim programları düzenleyebilir ve uygulayabilirler.
- Araştırma bulguları benliği farklılaşması düzeyinde cinsiyetler arasında her boyutta önemli bir farklılık bulmuştur. Benliğin farklılaşmasını etkileyen en önemli unsur da aile olduğu için çalışmacılar, uzmanlar tarafından aile eğitimleri düzenlenebilir ve bu eğitimlerde toplumsal cinsiyetin çocuklar üzerindeki rolleri anlatılabilir.

Politika Yapıcılara Öneriler

- Romantik öz yeterliliği yüksek kişiler ilişkilerinde karşılaştıkları sorunlarla çözüm için aktif bir çaba içerisindeyken düşük düzeydeki kimseler için bir uzmandan yardım almak oldukça önemlidir. Bu sebeple aile danışmanları, psikologlar ve psikolojik danışmanlar gibi kişilerin daha ulaşılabilir olması oldukça önemlidir.

Kaynaklar

- Akan, Y. (2019). İlişki özyeterlik ölçeğinin türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 1601-1624.
- Akan, Y., & Bakioğlu, F. (2021). Examining the relationship self-efficacy levels of adults in terms of coping with jealousy and attachment in close relationships. *Turkish Studies Educational Sciences*, 16(2), 517-534.
- Akgündüz, Y. (2013). Konaklama işletmelerinde iş doyumunu, yaşam doyumunu ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin analizi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 181-204.
- Alaçam, S. (2020). *Evlü bireylerde evlilik doyumunu aldatma eğilimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Alaedein, J. M. (2008). Is Bowen theory universal? Differentiation of self among Jordanian male and female college students and between them and a sample of American students through Bowen's propositions. *Educational Sciences*, 32(2), 479-506. <https://eis.hu.edu.io/deanshipfiles/pub101795557.pdf>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood. *American Psychological Association*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Atalay, F. (2021). *Üniversite öğrencilerinde benliğin farklılaşması* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aypay, A. (2010). Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-131.
- Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M., & Giammorco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 82, 58-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.006>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1984). Recycling misconceptions of perceived self-efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 8(3), 231–255. <https://doi.org/10.1007/BF01172995>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought on action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175–1184. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In R. J. Corsini (Eds.), *Encyclopedia of psychology* (pp. 368-369). Wiley.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bandura A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287–310. <https://doi.org/10.1007/BF01663995>
- Bandura, A., & Cervone, D. (1986). Differential engagement of self-reactive influences in cognitive motivation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 38(1), 92–113. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(86\)90028-2](https://doi.org/10.1016/0749-5978(86)90028-2)
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586–598. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.3.586>

- Bartle-Haring, S., Ferriby, M., & Day, R. (2018). Couple differentiation: Mediator or moderator of depressive symptoms and relationship satisfaction? *Journal of Marital and Family Therapy*, 45, 563–577. <https://doi.org/10.1111/jmft.12326>
- Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumunu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bookwala, J. (2005). The role of marital quality in physical health during the mature years. *Journal of Aging and Health*, 17(1), 85–104. <https://doi.org/10.1177/0898264304272794>
- Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. *Comprehensive Psychiatry*, 7(5), 345–374. [https://doi.org/10.1016/s0010-440x\(66\)80065-2](https://doi.org/10.1016/s0010-440x(66)80065-2)
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family Therapy: Theory and Practice*, 4, 2-90.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bradbury, T. N., Cohan, C. L., & Karney, B. R. (1998). *Optimizing longitudinal research for understanding and preventing marital dysfunction*. In T. N. Bradbury (Eds.), *The developmental course of marital dysfunction* (pp. 279-311). University Press.
- Brown, J. (1999). Bowen family systems theory and practice: Illustration and critique. *Australian New Zealand Journal of Family Therapy*, 20, 94–103. <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1999.tb00363.x>
- Büyüköztürk, ř. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical Psychology Review*, 91,102101. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101>
- Cannoly, J., Furman, W., & Konarski, R. (2000). The role of peers in the emergence of heterosexual romantic relationships in adolescence. *Child Development*, 71(5), 1395-1408. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00235>
- Capri, B., Ozkendir, O. B., Ozkurt, B., & Karakus, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Social and Behavioral Sciences*, 47, 968–973. <https://doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.765>
- Cepukiene, V. (2019). Does relationship satisfaction always mean satisfaction? Development of the couple relationship satisfaction scale. *Journal of Relationships Research*, 10, e14. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.12>
- Cohen M.T. (2018). Relationship efficacy and relationship-related attitudes. *Journal of Relationships Research*, 9(4), 1–6. <https://doi.org/10.1017/jrr.2018.3>
- Collins, N. L., Cooper, M L., Albmo, A., & Allard, L. (2002) Psychosocial vulnerability from adolescence to adulthood a prospective study of attachment style differences in relationship functioning and partner choice. *Journal of Personality*, 70, 965-1008.
- Collins, W. A., & Madsen, S. D. (2006). Personal relationships in adolescence and early childhood. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 191-210). Cambridge University Press.
- Crabtree, S. A., Bell, C. A., Rupert, D. A., Sandage, S. J., Devor, N. G., & Stavros, G. (2020). Humility, differentiation of self, and clinical training in spiritual and religious competence. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 23(4), 342-362. <https://doi.org/10.1080/19349637.2020.1737627>

- Cui, M., Fincham, F. D., & Pasley, B. K. (2008). Young adult romantic relationships: The role of parents' marital problems and relationship efficacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1226–1235. <https://doi.org/10.1177/0146167208319693>
- Curtis, D. S., Epstein, N. B., & Wheeler, B. (2017). Relationship satisfaction mediates the link between partner aggression and relationship dissolution: the importance of considering severity. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(8), 1-22. <https://doi.org/10.1177/0886260515588524>
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çelik, E., & Koçak, L. (2018). Suppression Effect of Sensation Seeking on the Relationship between General Self-Efficacy and Life Satisfaction among Emerging Adults. *International Journal of Instruction*, 11(4), 337-352. <https://doi.org/10.12973/iji.2018.11422a>
- Çürükvelioğlu, E. (2012). *Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood: The role of self concept clarity and personal agency* (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- DeLongis, A., Capreol, M., Holtzman, S., O'Brien, T., & Campbell, J. (2004). Social support and social strain among husbands and wives: A multilevel analysis. *Journal of Family Psychology*, 18(3), 470–479. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.3.470>
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini sevme/özyeterlik yönetiminin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162), 1300-1337.
- Downing, V. L. (2008). *Attachment style, relationship satisfaction, intimacy, loneliness, gender role beliefs, and the expression of authentic self in romantic relationships*. (Doctoral dissertation). University of Maryland, Maryland.

- Drake, J. R., Murdock, N. L., Marszalek, J. M., & Barber, C. E. (2015). Differentiation of self-inventory-short form: development and preliminary validation. *Contemporary Family Therapy*, 37(2), 101-112. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9329-7>
- Eğeci, İ. S., & Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, 28, 383-391. <https://doi.org/10.1007/s10591-006-9010-2>
- Erdem-Özyurt, Ş. E. (2019). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliğin ayrılaşması açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 50(9), 2291–2303. <https://doi.org/10.1037/a0037370>
- Etcheverry, P. E., & Le, B. (2005). Thinking about commitment: Accessibility of commitment and prediction of relationship persistence, accommodation, and willingness to sacrifice. *Personal Relationships*, 12, 103–123.
- Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., & Pereira, C. R. (2014). Predicting couple satisfaction: The role of differentiation of self, sexual desire and intimacy in heterosexual individuals. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(4), 390–404. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.957498>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The impact of attributions in marriage: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 510–517. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.510>

- Fincham, F.D., Harold, G.T., & Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology, 14*, 267–285.
- Finkbeiner, N. M., Epstein, N. B., & Falconier, M. K. (2012). Low intimacy as a mediator between depression and clinic couple relationship satisfaction. *Journal of the International Association for Relationship Research, 20*(3), 406-421. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01415.x>
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(3), 340–354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology, 11*, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Futris, T. G., Sutton, T. E., & Duncan, J. C. (2017). Factors associated with romantic relationship self-efficacy following youth-focused relationship education. *Family Relations, 66*(5), 777–793. <https://doi.org/10.1111/fare.12288>
- Glad, G. E. (1999). The effect of self-differentiation on marital conflict. *American Journal of Pastoral Counseling, 2*(4), 65–76. https://doi:10.1300/J062v02n04_05
- Gomez-Lopez, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>

- Gündüz, B., & Karataş, A. (2020, Eylül). *İlişki doyumunun yordayıcıları: İlişkisel benlik değişimi ve romantik ilişkilerde öz yeterlik*. Eğitim Araştırmaları Kongresinde sunulan bildiri, Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay.
- Güngör, H. C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Haefner J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in mental health nursing*, 35(11), 835–841. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.921257>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Pearson.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33, 313-328. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Henry, N. J. M., Berg, C. A., Smith, T. W., & Florsheim, P. (2007). Positive and negative characteristics of marital interaction and their association with marital satisfaction in middle-aged and older couples. *Psychology and Aging*, 22, 428–441.
- Hielscher, E., Moores, C., Blenkin, M., Jadambaa, A., & Scott, J.G. (2021). Intervention programs designed to promote healthy romantic relationships in youth: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 92, 194-236. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.008>
- Horne, R. M., & Johnson, M. D. (2018). Gender role attitudes, relationship efficacy, and self-disclosure in intimate relationships. *The Journal of Social Psychology*, 158(1), 37-50. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1297288>
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545.

- Işık, E., & Bulduk, S. (2015). Psychometric Properties of the Differentiation of Self Inventory-Revised in Turkish Adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102–112. <https://doi.org/10.1111/jmft.12022>
- Işık, E., Özbiler, Ş., Schweer-Collins, M. L., & Rodríguez-González, M. (2020). Differentiation of Self Predicts Life Satisfaction through Marital Adjustment, *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 235-249. <https://doi:10.1080/01926187.2020.1732248>
- Jardine, B. B., Vannier, S., & Voyer, D. (2022). Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 196, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111713>
- Johnson, M. D., & Anderson, J. R. (2015). Temporal Ordering of Intimate Relationship Efficacy and Conflict. *Journal of Marriage and Family*, 77(4), 968–981. <https://doi.org/10.1111/jomf.12198>
- Johnson, P., Thorngren, J. M., & Smith, A. J. (2001). Parental divorce and family functioning: effects on differentiation levels of young adults. *The Family Journal*, 9(3), 265–272. <https://doi.org/10.1177/1066480701093005>
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33, 73-85. <https://doi.org/10.1080/00926230600998573>
- Julal Cnossen, F. S., Harman, K. A., & Butterworth, R. (2019). Attachment, efficacy beliefs and relationship satisfaction in dating, emerging adult women. *Journal of Relationships Research*, 10(19), 1–9. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.14>
- Kalkan, E. (2018). *Evlilik ilişki kalitesinin benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Karasar, N. (2011). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*. Nobel Yayıncılık.

- 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. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kasapoğlu, F., Kutlu, M., & Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: Evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne*, 5(11), 469–487.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. Norton.
- Kirby, J. S., Baucom, D. H., & Peterman, M. A. (2005). An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(4), 313–325. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01573.x>
- Knauth, D. G. (2003). Family Secrets: An Illustrative Clinical Case Study Guided by Bowen Family Systems Theory. *Journal of Family Nursing*, 9(3), 331–344. <https://doi.org/10.1177/1074840703255451>
- Kunkel, A. W., & Burlison, B. R. (1999). Assessing explanations for sex differences in emotional support: A test of the different cultures and skill specialization accounts. *Human Communication Research*, 25, 307–340.
- Kurdek, L. A. (1987). Sex role self schema and psychological adjustment in coupled homosexual and heterosexual men and women. *Sex Roles*, 17(9-10), 549–562. <https://doi.org/10.1007/bf00287735>
- Lampis, J. (2016). Does partners' differentiation of self predict dyadic adjustment? *Journal of Family Therapy*, 38(3), 303–318. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12073>
- Laurenceau, J. P., & Kleinman, B. M. (2006). Intimacy in Personal Relationships. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 637–653). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.035>

- Lopez, F. G., & Lent, R. W. (1991). Efficacy-based predictors of relationship adjustment and persistence among college students. *Journal of College Student Development*, 32, 223-230.
- Lopez, F. G., Morúa, W., & Rice, K. G. (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(2), 80-96, <https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909807>
- MacGeorge, E. L., Clark, R. A., & Gillihan, S. J. (2002). Sex differences in the provision of skillful emotional support: *The mediating role of self-efficacy*, *Communication Reports*, 15(1), 17-28. <https://doi.org/10.1080/08934210209367749>
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539–551. [https://doi.org/10.1002\(SICI\)1097-4679\(199905\)55:53.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002(SICI)1097-4679(199905)55:53.0.CO;2-G)
- McCollum, E. E. (1991). A scale to measure Bowen's concept of emotional cutoff. *Contemporary Family Therapy*, 13, 247-254.
- Miller, R. B., Anderson, S., & Keals, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453–466. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x>
- Moon, W. H., & Kim, J. Y. (2021). Stress and depression in the Korean college students: Mediated effects of self-differentiation and self-efficacy. In *Bio-inspired Neurocomputing* (pp. 151-161). Springer.
- Nichols, M. P., & Davis, S. D. (2017). *Family Therapy Concepts and Methods* (11th ed.).
- Norona, J. C., & Welsh, D. P. (2016). Rejection sensitivity and relationship satisfaction in dating relationships: The mediating role of differentiation of self. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 5(2), 124–135. <https://doi.org/10.1037/cfp0000056>

- Ogan, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejilerinin, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Ogan, S., & Öz Soysal, F. S. (2022). Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (22), 271-288. <https://doi.org/10.21733/ibad.988829>
- Öz-Soysal, F. S., Uz-Baş, A., & Aysan, F. (2019). Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1100-1110.
- Parlar, H. (2017). Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik bakışlarının incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(31), 207-247.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *American Journal of Family Therapy*, 36, 388–401. <https://doi.org/10.1080/01926180701804634>
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self and students' social anxiety and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 25, 355–369.
- Pistole, M. C. (1989). Attachment in Adult Romantic Relationships: Style of Conflict Resolution and Relationship Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 505–510. <https://doi.org/10.1177/0265407589064008>
- Raghavan, C., Swan, S. C., Snow, D. L., & Mazure, C. M. (2005). The Mediation Role of Relationship Efficacy and Resource Utilization in the Link Between Physical and Psychological Abuse and Relationship Termination. *Violence Against Women*, 11(1), 65–88. <https://doi.org/10.1177/1077801204271514>

- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R., & Heuer, J. (2011). Initial validation of a measure of self efficacy in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 51, 601–606. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.05.026>
- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R., & Heuer, J. (2013). Self efficacy in romantic relationships: Prediction of relationship attitudes and outcomes. *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 629–650. <https://doi.org/10.1080/00224545.2013.801826>
- Roberts, B. W., & Robins, R. W. (2000). Broad dispositions, broad aspirations: The intersection of personality traits and major life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(10), 1284–1296. <https://doi.org/10.1177/0146167200262009>
- Rosen, N. O., Bailey, K., & Muise, A. (2018). Degree and direction of sexual desire discrepancy are linked to sexual and relationship satisfaction in couples transitioning to parenthood. *Journal of Sex Research*, 55(2), 214–225. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1321732>
- Ross, K. M., Rook, K., Winczewski, L., Collins, N., & Dunkel Schetter, C. (2019). Close relationships and health: The interactive effect of positive and negative aspects. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(6), e12468. <https://doi.org/10.1111/spc3.12468>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Sabatelli, R. N. (1988). Exploring relationship satisfaction: a social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222. <https://doi.org/10.2307/584323>

- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarıkaya, Y., Boyacı, M., İlhan, T., & Aldemir, A. (2018). Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formunun (BFE-KF) Türkçe 'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 365-380. <https://doi.org/10.14686/buefad.364196>
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Savi-Çakar, F. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130. <https://doi.org/10.5539/ies.v5n6p123>
- Scholz, U., Dona, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.18.3.242>
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. In J. E. Maddux (Eds.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp. 281–303). Plenum Press.
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 229–237. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229>
- Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, adjustment, problem solving, and ethnic belonging among persons of color. *Journal of Counseling and Development*, 82, 319–328. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00333.x>
- Skowron, E. A., & Farrar, J. (2016). Multigenerational Family Systems. In T.L. Sexton, J. Lebow (Eds.), *Handbook of Family Therapy* (pp. 159-181). Routledge.

- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology, 45*, 235–246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Spitzberg, B. H., & Hecht, M. L. (1984). A component model of relational competence. *Human Communication Research, 10*(4), 575–599. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1984.tb00033.x>
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences, 34*(8), 1419–1429. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00124-1)
- Şahin, F., & Çetin, F. (2017). The mediating role of general self-efficacy in the relationship between the big five personality traits and perceived stress: a weekly assessment study. *Psychol Stud, 62*(1), 35–46. <https://doi.org/10.1007/s12646-016-0382-6>
- Şener, A. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Titelman, P. (2013). Overview of the Bowen Theoretical-Therapeutic System. In P. Titelman (Eds.), *Clinical Applications of Bowen Family Systems Theory* (pp. 7-50), Routledge.
- Titelman, P. (2014). The Concept of Differentiation of Self in Bowen Theory. In P. Titelman (Eds.) *Differentiation of Self Bowen Family Systems Theory Perspectives* (pp.3-64), Routledge.
- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? And other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counselling Psychology, 47*, 27-35. <https://doi:10.1037//0022-0167.47.1.27>

- Umaz, D. (2010). *Diyarbakır'daki ilköğretim öğretmenlerinin öz-yeterlik düzeyi ve yaşadıkları iletişim sorunları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Walsh, L., Slesnick, N., & Wong, J.D. (2019). Substance use, self-efficacy, and differentiation as predictors of intimate partner violence among substance-using women. *Substance Use & Misuse*, 55(5), 707-714. <https://doi.org/10.1080/10826084.2019.1696825>
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Shame, Depression, and Loneliness: The Mediation Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591–601. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.591>
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. Springer-Verlag.
- Weiser, D. A., & Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152- 156. <https://doi.org/10.1016/j.pay.2015.10.013>
- Yıldırım, G., & Atilla, G. (2020). Öz yeterliğin karmaşık sistemleri ve benlik saygısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-84. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.763397>
- Yolcu, D., & Akbay, S. E. (2020). Dating violence among university students: the role of self-esteem, perceived relationship self-efficacy and attachment styles. *European Journal of Education Studies*, 7(10), 241-257. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i10.3300>
- Zyl, Y. V., & Dhurup, M. (2018) Self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university students, *Journal of Psychology in Africa*, 28(5), 389-393. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1528760>

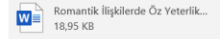
Ek-A: Romantik Öz Yeterlik Ölçeği Kullanım İzni

Re: Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği



selda oz ·
6.03.2022 09:52

Kime: Esmâ Nur ÇİLOĞLU



Merhaba Esra. Ölçek ektedir. Başarılar dilerim.

Esmâ Nur ÇİLOĞLU ·, 5 Mar 2022 Cmt, 22:23 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba Sayın Selda Hocam;

Nasılısınız? Ben Esmâ Nur Çiloğlu. Hacettepe Üniversitesinde PDR anabilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. İbrahim Yıldırım danışmanlığında yapacağım yüksek lisans tezimde, üniversite öğrencilerinde ROMANTİK ÖZ YETERLİĞİN YORDAYICISI OLARAK BAĞLANMA, İLİŞKİ DOYUMU VE BENLİĞİN FARKLILAŞMASINI araştırmayı amaçlıyorum. İziniz olursa uyarılma çalışmasını yaptığımız Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeğini kullanmak isterim.

Teşekkür eder, iyi günler dilerim.

Saygılar.

Re: Self-efficacy in romantic relationships (SERR)



Riggio, Heidi <
6.03.2022 21:56

Kime: Esmâ Nur ÇİLOĞLU

Hello there,

Thank you for your email and for your interest in the SERR measure. You have my permission to use the measure in your research, including translation into any languages needed for your research.

Please let me know if you have questions and how else I may assist you, thank you again for your interest in my research,

Best,
Heidi



| Pushing Boundaries

From: Esmâ Nur ÇİLOĞLU <
Sent: Saturday, March 5, 2022 12:01 PM
To: Riggio, Heidi <
Subject: Self-efficacy in romantic relationships (SERR)


Hello MS. Riggio;

I am a graduate student at Hacettepe University, Department of Guidance and Psychological Counseling. My thesis is a quantitative study that will examine the variables of attachment, relationship satisfaction and differentiation of self in the prediction of romantic self-efficacy in university students. If you have permission, I would like to use the scale that you made study and adapted to Turkish by Öz-Soysal and his friends.

Thank you.
Yours truly,

EK-B: Benliğin Farklılaşması Envanteri Kullanım İzni

Re: Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formu

 **Yusuf Sarikaya** <
14:22

Kime: Esmâ Nur ÇİLOĞLU

[Tüm ekleri kaydet](#)



10.14686...
1,76 MB



Benliğin Farklılaşması Envanteri...
32,39 KB

Esmâ Hanım merhabalar,

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Size ölçek formunu, puanlama anahtarını ve ölçeğin yayınlandığı makaleyi gönderiyorum. Ölçek ve puanlaması ile ilgili sorunuz olursa lütfen yazmaktan çekinmeyin. İyi çalışmalar dilerim.

Esmâ Nur ÇİLOĞLU 5 Mar 2022 Cmt, 20:38 tarihinde şunu yazdı:


Merhaba Sayın Yusuf Hocam;

Nasılsınız? Ben Esmâ Nur Çiloğlu. Hacettepe Üniversitesinde PDR anabilim dalında yüksek lisans öğrenciyim. Prof. Dr. İbrahim Yıldırım danışmanlığında yapacağım yüksek lisans tezimde, üniversite öğrencilerinde ROMANTİK ÖZ YETERLİĞİN YORDAYICISI OLARAK BAĞLANMA, İLİŞKİ DOYUMU VE BENLİĞİN FARKLIlaşMASINI araştırmayı amaçlıyorum. İzininiz olursa uyarlama çalışmasını yaptığınız Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formunu kullanmak isterim.

Teşekkür eder, iyi günler dilerim.

Saygılar.

RE: Differentation of Self Inventory: Short Form

 **Murdock, Nancy L.** ·
02:01

Kime: Esmâ Nur ÇİLOĞLU

You have my permission but really don't need it for the Turkish version of the DSI-SF, I think.


From: Esmâ Nur ÇİLOĞLU <
Sent: Saturday, March 5, 2022 12:10 PM
To: Murdock, Nancy L.
Subject: Differentation of Self Inventory: Short Form

EK-C: İlişki Doymu Ölçeği Kullanım İzni

Re: İlişki Doymu Ölçeği

 Ferzan Curun
14:45

Kime: Esmâ Nur ÇİLOĞLU

 master (4).pdf
4,15 MB

Merhabalar,
Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki master tezimde.
İyi dileklerle

Esmâ Nur ÇİLOĞLU - >, 7 Mar 2022 Pzt, 12:21 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba Sayın Ferzan Hocam;

Nasılısınız? Ben Esmâ Nur Çiloğlu. Hacettepe Üniversitesinde PDR anabilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. İbrahim Yıldırım danışmanlığında yapacağım yüksek lisans tezimde, üniversite öğrencilerinde ROMANTİK ÖZ YETERLİĞİN YORDAYICISI OLARAK BAĞLANMA, İLİŞKİ DOYUMU VE BENLİĞİN FARKLIŞMASINI araştırmayı amaçlıyorum. İzininiz olursa uyarılma çalışmamı yaptığımız İlişki Doymu Ölçeğini kullanmak isterim.

Teşekkür eder, iyi günler dilerim.

Saygılar.

EK-D: Romantik Öz Yeterlik Ölçeği Örnek Maddeler

ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi en iyi yansıtan rakama karar veriniz ve yanındaki parantezin içindeki uygun rakamı yuvarlak içine alınız.

Kesinlikle katılmıyorum			Ne katılıyorum/ Ne katılmıyorum			Tamamen katılıyorum		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Ben, romantik bir ilişki partneri olarak iyi olmayan biriyim. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)

Romantik ilişkilerimle ilgili plan yaptığım zaman bu planı kesinlikle uygulayabilirim. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)

Romantik ilişkilerimde önemli konulara odaklanmakta güçlük yaşarım. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)

Bazen çok fazla emek isteyen romantik işlere dahil olmaktan kaçınırım. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)

Sorunlarımdan birisi de romantik ilişkilerimin daha iyi olması için gereken enerjiyi bulamamam. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)

EK-E: Benliğin Farklılaşması Envanteri Örnek Maddeler

Benliğin Farklılaşması Envanteri – Kısa Form (BFE-KF)

YÖNERGE: Aşağıda başkalarıyla olan ilişkileriniz ile kendinize yönelik duygu ve düşüncelerinizi içeren çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz ve genel olarak size ne kadar uygun olduğunu 1 (beni hiç yansıtmıyor) ile 6 (beni oldukça yansıtıyor) arasında derecelendiriniz. Eğer bir maddenin sizinle ilgili olmadığını düşünürseniz (ör., evli değilseniz, bir ilişkiniz yoksa, ebeveynlerinizden biri ya da ikisini kaybettiyse vb.), böyle bir durumda duygu ve düşüncelerinizin ne olabileceğine ilişkin en iyi tahmininizi işaretleyiniz. Tüm ifadeleri mümkün olduğunca dürüst ve doğru bir şekilde işaretlediğinizden emin olunuz.

Sıra No	İfadeler	Beni hiç yansıtmıyor.					Beni oldukça yansıtıyor.
1	Baskı altında bile oldukça sakin kalmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
3	Hayatımda her ne olursa olsun, gerçekte kim olduğumu asla unutmayaçağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6
5	Eşim/partnerim beni eleştirdiğinde, bu beni günlerce rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
6	Bazen duygularıma yenilirim ve mantıklı düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
9	Bazen, kendimi duygusal açıdan oldukça inişli-çıkışlı hissederim.	1	2	3	4	5	6
12	Kendimi, olduğum gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5	6
13	Başkalarını memnun etme adına çoğu zaman onların fikirlerine katılırım.	1	2	3	4	5	6
15	İlişkilerimden birinde çok fazla yakınlık oluşmaya başladığında, hemen uzaklaşma isteği duyarım.	1	2	3	4	5	6
17	Etrafımda karar vermeme yardım edecek birileri olmadığında, çoğu zaman çelişkide kalırım.	1	2	3	4	5	6

EK-F: İlişki Doyumu Ölçeği

Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip ifadenin yanındaki boşluğa uygun sayıyı yazınız.

1)- Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç						Çok iyi
karşılamiyor						karşılıyor

2)- Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç						Çok
memnun değilim						memnunum

3)- Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1	2	3	4	5	6	7
Çok daha						Çok daha
kötü						iyi

4)- Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman						Her zaman

5)- İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç						Tamamen
karşılamiyor						karşılıyor

6)- Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç						Çok
sevmiyorum						seviyorum

7)- İlişkinizde ne kadar problem var?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç						Çok fazla
yok						problem var

EK-G: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar;

Bu anket üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik niteliklerine ilişkin veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu amaçla hazırlanan ankette 8 soru bulunmaktadır. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyarak o sorunun altındaki seçeneklerden size uygun gelen sadece bir seçeneğin başındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Bazı sorular açık uçlu olarak sorulmuştur. Bu sorulara yazarak cevap veriniz. Lütfen her soruya cevap veriniz. Anketin üzerine adınızı, soyadınızı ve iletişim bilgilerinizi yazmayınız. Size ait bilgiler sadece tez çalışması için kullanılacak olup, başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Duyarlılığınız için teşekkür ediyorum.

Psk. Dan. ESMA NUR ÇİLOĞLU

Hacettepe Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.

1. Cinsiyetiniz Nedir?

Kadın

Erkek

2. Yaşınız Kaçtır?

.....

3. Kaçınıcı Sınıfsınız?

Hazırlık

1. Sınıf

2. Sınıf

3. Sınıf

4. Sınıf ve daha üstü

4. Anneniz Sağ mı?

Sağ

Sağ değil

5. Babanız Sağ mı?

Sağ

Sağ değil

6. Annenizin öğrenim durumu nedir?

Okur-yazar veya ilkokul mezunu

Ortaokul veya Lise mezunu

Üniversite veya Lisansüstü

7. Babanızın öğrenim durumu nedir?

Okur-yazar veya ilkokul mezunu

Ortaokul veya Lise mezunu

Üniversite veya Lisansüstü

8. Romantik bir ilişkiniz var mı?

Var

Yok

EK-H: Araştırma Etik Komisyon İzin Formu

T.C.
HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Sayı : E-35853172-399-00002243609
Konu : Esmâ Nur ÇİLOĞLU (Etik Komisyon İzni)

17.06.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 08.06.2022 tarihli ve E-51944218-399-00002225550 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi yüksek lisans programı öğrencilerinden **Esmâ Nur ÇİLOĞLU**'nun, **Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM** danışmanlığında yürüttüğü "**Romantik Öz Yeterliğin Yordayıcısı Olarak İlişki Doyumu ve Benliğin Farklaşması**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **14 Haziran 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

EK-I: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- * tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- * görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- * başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- * atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- * kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- * bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

02/03/2023

ESMA NUR ÇİLOĞLU

EK-J: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

02/03/2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı: Romantik Öz Yeterliğin Yordayıcısı Olarak İlişki Doyumu ve Benliğin Farklılaşması

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak Turnitin adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
02/03 /2023	83	139605	09/02 /2023	%9	2026873208

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Esmâ Nur ÇİLOĞLU

Öğrenci No.: N19236084

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM

EK-K: Thesis/Dissertation Originality Report

02/03/2023

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Guidance and Psychological Counselling

Thesis Title: Relationship Satisfaction and Differentiation of Self As Predictors of Romantic Self-Efficiency

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
02/03 /2023	83	139605	09/02/2023	%9	2026873208

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: Esmâ Nur ÇİLOĞLU

Student No.: N19236084

Department: Educational Sciences

Program: Guidance and Psychological Counselling

Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM

EK-L: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

..... / /

(imza)

Esmâ Nur ÇİLOĞLU

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6.1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezinerişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3 şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7.1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir
*Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

