



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE KENDİNİ SABOTE ETMESİNİN YORDAYICILARI

Rana TURAN

Doktora Tezi

Ankara, 2024

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE KENDİNİ SABOTE
ETMESİNİN YORDAYICILARI
PREDICTORS OF UNIVERSITY STUDENTS' SELF-SABOTAGE IN ROMANTIC
RELATIONSHIPS

Rana TURAN

Doktora Tezi

Ankara, 2024

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

Rana TURAN'ın hazırladığı “¼niversite ¼đrencilerinin Romantik İlişkilerinde Kendini Sabote Etmesinin Yordayıcıları” başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı	Prof. Dr. T¼rkan DOğAN	İmza
J¼ri ¼yesi (Danışman)	Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM	İmza
J¼ri ¼yesi	Doç. Dr. G¼khan ATİK	İmza
J¼ri ¼yesi	Doç. Dr. Selen Demirtaş Zorbaz	İmza
J¼ri ¼yesi	Doç. Dr. ¼zlem HASKAN AVCI	İmza

Enstit¼ Y¼netim Kurulunun
.../.../.... Tarihli ve
sayılı kararı.

Bu tez Hacettepe ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, ¼đretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından 27 / 06 / 2024 tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

Öz

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendini sabote etmesinde; benliğin farklılaşması, ebeveynin duygusal erişilebilirliği, akılcı olmayan ilişki inançları ve duygu düzenleme zorluğu değişkenlerinin yordayıcılığı hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla iki adımdan oluşan bir çalışma yapılmıştır. İlk aşamada 'Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği' Türkçe'ye uyarlanarak aracın geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. İkinci aşamada ise değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordayıcılığına ilişkin çalışma yürütülmüştür. Araştırma, birinci çalışmada gerçekleştirilen ölçek uyarlama (N=266) ve ikinci çalışmada gerçekleştirilen değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleme (N=527) sürecinde uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan toplam 793 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği, Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği, Benliğin Farklılaşması Ölçeği Kısa Formu, Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği, Akılcı Olmayan İlişki İnançları Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri analizinde, Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi, geçerlik ve güvenilirlik testleri yapılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arası ilişkilerin belirlenmesi sürecinde ise Pearson korelasyon katsayısı, ANOVA analizi, çoklu regresyon analizinin adımsal (stepwise) metodu uygulanmıştır. Araştırma kapsamında uyarlanan 'Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği' ile güvenilir ve geçerli bir ölçüm yapıldığı görülmüştür. Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar, duygu düzenlemede zorluklar, benliğin farklılaşması ve baba duygusal erişilebilirliği değişkenlerinin romantik ilişkide kendini sabote etme puanındaki toplam varyansın %27,8'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Anne duygusal erişilebilirliği değişkeninin ise anlamlı yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Araştırma bulguları alan yazın ışığında tartışılarak bu bulgulardan yola çıkarak, araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: romantik ilişkide kendini sabote etme, benliğin farklılaşması, ebeveyn duygusal erişilebilirliği, akılcı olmayan ilişki inançları, duygu düzenlemede zorluk, üniversite öğrencisi

Abstract

Within the scope of this research, university students self-sabotage in their romantic relationships; It is aimed to obtain information about the predictors of the variables of differentiation of self, parental emotional availability, irrational relationship beliefs and difficulty in emotion regulation. For this purpose, a study consisting of two steps was carried out. In the first stage, the 'Romantic Relationship Self-Sabotage Scale' was adapted into Turkish and validity-reliability studies of the tool were conducted. In the second stage, a study was conducted to examine the relationships between the variables and the prediction of the independent variables on the dependent variable. The research was carried out with a total of 793 university students, who were reached by convenient sampling method during the process of scale adaptation in the first study (N = 266) and examining the relationship between variables in the second study (N = 527). As a data collection tool in the research; Self-Sabotage in Romantic Relationship Scale, Parental Emotional Availability Scale, Differentiation of Self Scale Short Form, Difficulties in Emotion Regulation Scale, Irrational Relationship Beliefs Scale and Personal Information Form were used. In data analysis, confirmatory factor analysis, validity and reliability tests were performed to determine the construct validity of the Self-Sabotage in Romantic Relationship Scale. In the process of determining the relationships between the variables of the research, Pearson correlation coefficient, ANOVA analysis, and stepwise method of multiple regression analysis were applied. It was observed that a reliable and valid measurement was made with the 'Romantic Relationship Self-Sabotage Scale' adapted within the scope of the research. It was determined that the variables of irrational beliefs in the romantic relationship, difficulties in emotional regulation, differentiation of the self, and father emotional availability explained 27.8% of the total variance in the self-sabotage score in the romantic relationship. It was found that the maternal emotional availability variable was not a significant predictor. The research findings were discussed in the light

of the literature and suggestions were made for researchers and psychological counselors based on these findings.

Key words: romantic relationship sabotage, differentiation of self, parental emotional availability, irrational relationship beliefs, emotion regulation difficulties, college student

Teşekkür

Tez danışmanlığının başından itibaren yolumu aydınlatan, motive eden, değerli deneyim ve bilgilerini benimle paylaşan ve her zaman çok şey öğrendiğim sohbetleriyle bana destek olan, beni dinleyen, çalışmaktan ve öğrencisi olmaktan mutluluk duyduğum değerli hocam Prof. Dr. İbrahim Yıldırım'a teşekkür ederim. Bu süreçte ders döneminde bana kattıkları değerli bilgi, deneyim ve sohbetleri için Hacettepe Üniversitesi PDR bölümünde yer alan tüm bölüm hocalarıma teşekkür ederim.

Tez izleme komitesinde yer alan sevgili hocam Doç. Dr. Özlem Haskan AVCI'ya ve Doç. Dr. Gökhan ATİK'e geribildirimleriyle bana her zaman cesaret verdikleri ve yolumu aydınlattıkları için, içten ve destekleyici tutumlarına sonsuz teşekkür ederim. Tanıdığım ilk andan bu yana bana olan inancını ve desteğini hep hissettiren değerli hocam Prof. Dr. İbrahim KEKLİK'e,

Yüksek lisans sürecinde olduğu gibi doktora sürecinde de desteğini eksik etmeyen Prof. Dr. Baki DUY'a, Doç. Dr. Gamze Ülker Tümlü'ye yıllar boyunca süren desteği ve her daim güler yüzü için teşekkür ederim.

Doktora sürecinin başından beri çok kritik anlardaki desteği ve araştırma verilerinin analiz sürecindeki yardımlarından dolayı Arş. Gör. Eyüp Sabır Erbiçer'e, üniversite yıllarımdan bu yana arkadaşları olmaktan dolayı kendimi her zaman çok şanslı hissettiğim ve bu süreçte de duygusal desteklerini eksik etmeyen Doç. Dr. Melike KOÇYIĞIT'e, Gülseren KARASALIH'e,

Çalışma ve motivasyonu bana her zaman örnek olan, beni dinlemekten yorulmayan, bana her zaman 'devam etme' gücü veren çalışma ve oda arkadaşım Kübra Saygı'ya, güler yüzünü ve desteğini eksik etmeyen Ayşe Özkan'a ve tüm bölüm üyesi arkadaşlarıma, bu süreçte her zaman yanımda olan bölüm başkanım Fikret Konca'ya ve kurum müdürüm Yücel Beral'a

Yüreğimi her daim iyi ve güzel olan şeylerle dolduran, bu hayatta aşkın yaşanabilecek en kıymetli deneyimlerden biri olduğunu gösteren o kişiye,

Hayatımın her döneminde her zaman yanımda olacağını hep bildiğim ve her daim yanımda olan canım abim Arif TURAN'a ve onun eşi Serpil TURAN'a, canım minik Uras'a, Bu güne gelmemde çok büyük emeği ve desteği olan, çocukları olmaktan gurur ve mutluluk duyduğum canım annem ve babama teşekkürü bir borç bilirim.

Aşk, hayat devam ederken belki de yaşadığımızı en çok hissettiğimiz süreçlerden biri. Bu çalışma aynı zamanda aşkın içindeyken karşılaşılabilecek onca zorluk olmasına rağmen aşkın incelikli taraflarını yaşayabilen ve yaşatabilenlere..

Bu tez TÜBİTAK 2211-A Yurt İçi Genel Doktora Burs Programı tarafından desteklenmiştir.

İçindekiler

Kabul ve Onay.....	ii
Öz.....	iii
Abstract.....	v
Teşekkür.....	vii
Tablolar Dizini.....	xiii
Şekiller Dizini.....	xiv
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xv
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	8
Araştırma Problemi.....	13
Alt Problemler.....	13
Sayıtlılar.....	14
Sınırlılıklar.....	14
Tanımlar.....	14
Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme.....	14
Duygu Düzenlemede Zorluk.....	15
Benliğin Farklılaşması.....	15
Akılcı Olmayan İlişki İnançları.....	15
Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği.....	15
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	16
Romantik İlişki.....	16
Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme.....	19
Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	22
Bağlanma Kuramı.....	22
Bilişsel Davranışçı Terapi.....	26

Gottman Mahşerin Dört Atlısı.....	28
Talep Etme Geri Çekilme Örüntüsü	30
Yatırım Modeli.....	32
Romantik İlişkide Kendini Sabote Etmenin Dinamiği.....	35
İlişkilerde güven eksikliği.....	38
Yakınlık korkusu	38
Reddedilme duyarlılığı	40
Düşük benlik saygısı	41
Kontrol odağı/Savunmacılık	42
Mükemmelliyetçilik.....	44
Düşük özyeterlilik	44
İletişim becerilerinde eksiklik.....	45
Olumsuz ilişki deneyimleri.....	47
Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme İle İlişkili Değişkenler	48
Akılcı olmayan ilişki inançlar ve romantik ilişkide kendini sabote etme	48
Duygu düzenlemede zorluk ve romantik ilişkide kendini sabote etme	53
Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve romantik ilişkide kendini sabote etme ..	57
Benliğin farklılaşması ve romantik ilişkide kendini sabote etme.....	62
İlgili Araştırmalar	65
Bölüm 3 Yöntem.....	72
Araştırma Modeli.....	72
Çalışmanın Birinci Aşaması: Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması	72
Çalışma Grubu 1.....	73
Veri Toplama Araçları	73
Ölçeğin Türkçeye Uyarlanması Aşamaları.....	74
Bulgular 1.....	76

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.....	76
Çalışmanın İkinci Aşaması: Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Kendini Sabote Etmesinin Yordayıcıları	80
Çalışma Grubu 2.....	80
Veri Toplama Süreci	81
Veri Toplama Araçları	82
Verilerin Analizi.....	85
Bölüm 4 Bulgular, Tartışma ve Yorum.....	87
Betimsel Veriler	87
Tartışma ve Yorum.....	98
Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması	99
Değişkenlerin Birbiri İle İlişkisine Yönelik Bulguların Tartışılması	103
Romantik İlişkide Kendini Sabote Etmeyi Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması	106
Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler	116
Sonuç.....	116
Öneriler	118
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	119
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	120
Politika Yapıcılara Öneriler	121
Kaynaklar	123
EK-A: Aydınlatılmış Onam Formu	186
EK-B: Kişisel Bilgi Formu	187
EK-C: Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği Örnek Maddeler	188
EK-Ç: Akılcı Olmayan İlişki İnançları Ölçeği Örnek Maddeler	189
EK-D Benliğin Farklılaşması Ölçeği Örnek Maddeler	190
EK-E: Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği Örnek Maddeler	191

EK-F:Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği Örnek Maddeler	192
EK-G: Etik Komisyon Onay Bildirimi.....	193
EK-Ğ: Etik Beyanı	194
EK-H: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	195
EK-I: Thesis/Dissertation Originality Report	196
EK-İ: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı	197

Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Doğrulayıcı Faktör Analizinin Değerlendirilmesi</i>	78
Tablo 2 <i>Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği Güvenirlik Katsayıları</i>	79
Tablo 3 <i>Demografik Verilere Ait Betimsel İstatistikler</i>	80
Tablo 4 <i>İlişkisel Verilere Ait Betimsel İstatistikler</i>	87
Tablo 5 <i>Ölçek Toplam Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler</i>	89
Tablo 6 <i>Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler</i>	90
Tablo 7 <i>Ölçek Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri</i>	91
Tablo 8 <i>Cinsiyete Göre Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği t Testi Sonuçları</i>	92
Tablo 9 <i>Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre ANOVA Testi Sonuçları</i>	94
Tablo 10 <i>Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Adımsal (Stepwise) Regresyon Analizi</i>	95

Şekiller Dizini

Şekil 1 <i>Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi</i>	
<i>Standardize Faktör Yükleri.....</i>	<i>77</i>

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

BFE-KF: Benliğin Farklılaşması Ölçeği-Kısa Formu

RAINÖ: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

SPSS-22: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (Statistical Package for the Social Sciences-22)

SPSS AMOS-24: Moment Yapılar Analizi-24 (Analysis of Moment Structures-24)

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın problem durumu açıklanmıştır. Ardından araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlar sunulmuştur.

Problem Durumu

Aşk, insanın içinde daha önce görmediği yerlere yolculuk ettiği; bazen aydınlık bazen de karanlık yerlerden geçerken yeni bir 'ben' inşa etme fırsatı sunan bir deneyim olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu deneyimi yaşarken bireyler bazen tamamlanmışlık hissi ve coşkuyla birlikte zorlayıcı ve acı verici aşamalardan geçebilmektedir. Romantik bir ilişki içerisinde karşılaşılan yol ayrımlarında partnerlerin bireysel sorumluluklarıyla birlikte ilişkinin sorumluluğunu paylaşabilmeleri ilişkinin seyrinde önemli olabilmektedir. Aynı zamanda ilişkide iki farklı bireyin beklentileri, birbirlerini algılayışı, geçmişinden getirdiği dinamikleri gibi bireysel ve çevresel etmenler ilişkinin gelişimini etkilemektedir. Tüm bu yönleriyle bir bütün olarak aşkın insan yaşamında duygusal ve bilişsel anlamda kişiyi farklılaştıran ve yaşamında yeni anlamlar oluşturan bir kapsamı olduğu ifade edilebilir.

Yetişkinlik dönemindeki bireylerin gelişimsel amaçları içerisinde yer alan derin ve yakın ilişkiler kurma, geliştirme ve sürdürme bireyler için önemli bir ihtiyaçtır (Çağ ve Yıldırım, 2018). Romantik bir ilişkiyi başlatma ve sürdürmenin özellikle bireylerin yetişkinlik dönemindeki iyilik haline katkısı olduğu görülmektedir (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000). Romantik ilişkilerin sağlıklı bir biçimde başlatılabilmesi ve devamının sağlanabilmesi kişilerde doyumu sağlarken ilişkilerin kısa süre içerisinde sona ermesi ve tekrar eden bir şekilde bir başka ilişkide ilişkinin bitişi noktasında kişinin kendini bulması yaşamında olumsuz etkiler yaratabilmektedir.

Yapılan çalışmalara göre, gençlerin uzun soluklu bir ilişkide olmaya dair olumlu bir tutum sergiledikleri görülmektedir (Haskan-Avcı, 2014). Çünkü bireyler yaşamda ait olma ihtiyaç duymakta ve bu ait olma isteği diğer kişilerle kurdukları derin, yakın ilişkilerle glenebilmektedir (Myers, 2003). Bireyler için bir ilişkiyi başlatabilme ve srdrebilmede duygularının farkında olmak, ilişkideki diğerine bunu aktarabilmek gibi beceriler oldukça önemlidir. Bu nedendir ki kendi ile iletişim sorunu yaşayan bireylerin kişilerarası ilişkiler kurmakta zorlanabileceği öngörülmektedir (Koçak, 2002). Araştırmanın konusu olan romantik ilişkide kendini sabote etme kavramı da bireylerin ilişkiyi başlatmak ve sürdürmek için elinden geleni yapıyor gibi görünse de i dünyasında karmaşık yaşantıların sonucunda kendi kendilerini 'baltalayarak' ilişkinin yitirilmesine neden olan davranış ve tutumları açıklamaktadır (Peel ve Caltabiano, 2021).

Kendini sabote etme kavramı ilk kez Berglas ve Jones (1978) tarafından ortaya konmuş bir kavramdır. Bireyin, bir işi yapıp yapamayacağına yönelik belirsizlik yaşaması durumunda bu görevi yerine getirebilecek potansiyele sahip olmasına rağmen yeterli kapasitede olmadığına ilişkin kendini haklı gösterme çabası olarak tanımlanmıştır. Ancak bu tanımda yer alan ve ifade edilen kendini sabote etme (self handicapping) kavramı ilişkilerde kendini sabote etme kavramından (self sabotage) farklı olarak akademik ve mesleki çalışmalar için kullanılmıştır. Alanyazın incelendiğinde iki farklı sabotaj biçiminin yer aldığı görülmektedir: Davranışsal kendini sabotaj (behavioral self-handicapping) ve sözlü/öz (claimed/self-reported self-handicapping) bildirimli kendini sabotaj, sabotajın türleri olarak ifade edilmektedir. Sözlü kendini sabotaj; gerçekleştirilecek eylem öncesinde o eylemin gerçekleşmesini engelleyecek şekilde kaygı, bitkinlik, stres gibi psikolojik belirtilerin sözel olarak belirtilmesini içermektedir. Davranışsal sabotaj ise eylem öncesi başarılı olmak için gereken düzeyde çalışmama, farklı gündemlerle ilgilenme, sonucu kadere bağlama, fiziksel belirtiler gösterme, yapabileceğinden fazla işi bir arada yürütmeye çalışma, alkol-madde kullanımı gibi davranışları içermektedir (Hendrix ve Hirt 2009). Birey davranışsal stratejilerde görevlerini erteleme, fırsatları değerlendirmeme, görevi için yeterli çaba harcamama gibi performansını etkileyebilecek eylemlerde bulunmaktadır (Kearns ve ark., 2008; Leary ve

Shepperd 1986; Tucker ve ark., 1981). Bu durumda, sözlü sabotajda pasif eylemler yer alırken davranışsal sabotajda daha açık eylemler yer almaktadır (Hendrix ve Hirt, 2009).

Kendini sabote eden bireylerin, performanslarını engelleyecek olumsuz koşulları benliklerini tehdit edebilecek ya da belirsizlik yaşatabilecek durumla karşılaştıklarında kendilerinin ortaya koyduğu bulunmuştur (Akın, Abacı ve Akın, 2011). Bireyin kendiliğine ve başarıya ilişkin çocukluğundan itibaren geliştirdiği olumsuz bilişsel yapılar ve değerlendirmeler sonucunda kendini sabote etmenin geliştiği düşünülmektedir (Arazzini-Stewart ve De Leorge-Walker, 2014; Kearns ve ark., 2008; Warner ve Moore, 2004). Bu değerlendirmeler, ebeveynlerle olan olumsuz etkileşimler gibi erken dönem yaşam deneyimleri sonucu ortaya çıkmaktadır. Olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkileri, benlik gelişimi üzerinde çeşitli etkiler yaratarak başarısızlık mekanizmalarını ortaya çıkarabilmektedir. Başarısızlık mekanizmaları içerisinde yer alan kendini sabote etme davranışı zamanla bireyin davranış örüntüsü haline gelebilmektedir (Martin ve ark., 2015). Bireylerin ilerleyen yaşlarda kendini sabote etme davranışlarının ortaya çıkışında yaşamın erken dönemlerinde maruz kalınan diğer travmatik deneyimlerin etkileyebildiği görülmektedir. Gerçekleşen bir araştırmada erken dönem travmalara maruz kalan bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde özellikle tıbbi tedavilerini sabote edici davranışlarda buldukları ortaya konmuştur (Sansone ve ark., 2008).

Kendini sabote etme stratejilerini kullanan kişilerin yaşam doyumunun oldukça düşük olduğu; olumsuz duygu durumu düzeyinin genel olarak daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Christopher ve ark., 2007; Zuckerman ve Tsai, 2005). Bu nedenledir ki, kendini sabote edici davranışlar düşük sağlık ve iyilik hali düzeyiyle ilişkili olarak değerlendirilebilir. Kısa vadede kişinin başarısızlıklarına bahaneler bulup kendilik değerini destekliyor gibi görünen kendini sabote etme davranışı (Covington, 2000), uzun süreli kullanıldığında etkisini yitirerek bireyin sağlığı ve benliği üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır (Maata ve ark., 2002). Kişinin yaşadığı romantik ilişkilerinde kendini sabote edici davranışları sıklıkla kullanması ise; paradoksal biçimde bunun bir örüntü haline gelmesine ve zamanla kişinin kendine dair olumsuz anlamlar geliştirmesine neden olabilecektir. Çünkü bireylerde diğerleri ile bağlantılı olma ihtiyacının yanında bu bağlantıyı sürdürme beklentisi de bulunmaktadır. Ve bu

beklentiyi gerçekleştiremediğinde bundan sonraki ilişkilerinin de anlamlı olmasını önleyecek şekilde kendi içindeki olumsuz bir yapıyı güçlendirmeye devam edecektir. Bazen de erken dönem ebeveynlerle kurulan olumsuz(güvenli olmayan) ilişki biçiminin bir uzantısı olarak birey, ebeveynleriyle kurduğu ilişkinin benzerini partneriyle kurarak bu kez yaşadığı değersizlik vb. inancını çözmeye çalıştığı için de kendini sabote edebilmektedir.

İlişkiyi sürdürmek, devam edebilmek; bu konuda kararlı olmak, çaba sarf etmek ve ilişkinin iyi işler durumda olması gibi çeşitli öğeleri içermektedir. Bu nedenledir ki ilişki anlamında çaba göstermenin kapsamındaki becerilere sahip olmak yakın kişiler arası ilişkilerin sürdürülmesinde önemlidir (Karahana-Sayan, 2021). Ancak ilişkide kendini sabote etme davranışının bu becerilerin dışında onların işlevsel kullanımını engelleyecek şekilde ilişkiyi uçuruma sürükleyen bir yapısının olduğunu söylemek mümkündür.

Sağlıklı yakın kişilerarası ilişkileri başlatabilme ve de sürdürebilmeyi engelleyen bir kavram olarak romantik ilişkilerde kendini sabote etme kişilerin yaşamında önemli bir yere sahiptir (Karahana-Sayan, 2021). Çünkü sağlıklı bir romantik ilişki; ilişkiyi yaşayan bireylere ilişkinin nasıl oluşacağını, devam edeceğini ve biteceğini öğrenmelerini sağlayan ve çatışma çözme için onlara fırsat veren, öz yeterliliklerini ve öz saygılarını arttıran ilişki olarak belirtilmektedir (Adler-Baeder, Kerpelman, Schramm, Higginbotham ve Paulk, 2007). Oysa romantik ilişkide kendini sabote etme kavramı hem bireyin kendisi, hem partneri hem de yaşanan ilişki bakımından sağlıklı olmayan bir yolun seçilmesi anlamını taşımaktadır. Kişilerin var olan romantik ilişkideki çatışmaları çözebilmesini engelleyen bir yapı ya da kimi zaman da devam etmeyen ve kişiye zarar veren bir ilişkiyi sürdürme çabası olarak da ifade edilebilir. Her iki durumda da kişi, romantik ilişkiyi kendini ve partnerini geliştiren, destekleyen bir halde yaşayabilmesinin önüne geçmiş olacaktır.

Romantik ilişki yaşanırken, yaşamdaki tüm diğer kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi çatışma ve anlaşmazlığın olmadığı anları düşünmek gerçekçi olmayacaktır. İlişkide yaşanan zor durumlarda her iki tarafın da çabasına, sorumluluk almasına ve sağlıklı iletişimde olmasına ihtiyaç olduğuna dair bilgiye ve anlayışa sahip olmanın kişiler için yararı büyüktür. Bu nedenledir ki bu doğrultuda hareket edebilmeyi ve ilişki içerisindeki partnerler tarafından

sağlıklı bir şekilde uygulayabilmeyi engelleyen önemli kavramlardan olan kendini sabote etme kavramın anlaşılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu kavramın anlaşılmasında ise çeşitli bireysel, ailevi ve toplumsal değişkenlerle ele almanın anlamlı olacağı düşünülmektedir. Kendini sabote etmenin, bireyin çocukluğundan itibaren kendiliğine ve başarıya ilişkin geliştirdiği olumsuz bilişsel yapılardan kaynağını aldığı düşünülmektedir (Arazzini-Stewart ve De George-Walker, 2014; Kearns ve ark., 2008). Ek olarak Want ve Kleitman (2006), bireylerin ortaya koyduğu sabotaj eğilimlerinin çocukluklarındaki anne ilgisi ile yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yalnız (2014) kendini sabotaj ile anne-baba tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Bireylerin romantik ilişkilerinde kendini sabote etmesinin özellikle erken dönemde bakımverenle kurulan ilişkiler doğrultusunda kişilerin kendileri ve diğerleri ile ilgili geliştirdikleri duygu ve düşüncelerle ilişkili olabileceği görülmektedir. Kammrath ve Dweck (2006), güvensiz bağlanan bireylerin genellikle ilişkilerinin başarısız olacağını beklediklerini ve bunun da, endişelerini ifade etme ve partnerleriyle sorunları çözmek için stratejiler geliştirme olasılıklarının daha düşük olduğu anlamına geldiğini bulmuştur. Bartholomew ve Horowitz (1991), güvenli bağlanan kişilerin olumlu benlik algısını ve kendini sevmeye değer görme duygusunu başkalarının güvenilir, destek veren, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduğuna dair olumlu duygularla birleştirdiklerini belirtmiştir. Ek olarak Stackert ve Bursik (2003) romantik ilişki yaşayan bireylerde yaptığı çalışmada, güvensiz bağlanan bireylerin güvenli bağlanan kişilere göre daha çok akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu bulmuştur. Akılcı olmayan inançların ilişkide kendini sabote etme ile ilişkili olabilecek bir kuramsal yapının olduğunu göstermektedir. Romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar, partnerlerin birbirinden ve kendinden de gerçekleşmesi mümkün olmayan bir beklentiye girmelerine ve duygusal ve zihinsel yapılarının bundan olumsuz bir biçimde etkilenmesine neden olabilecektir. Bu olumsuz etki yaşanan durumları gerçeklik temelinde algılamakta zorlanmaya ve var olan çatışma durumlarında ise sorunu çözme odağından kayarak ilişkide kendini sabote eden bir tutumda davranmaya neden olabilecektir.

Romantik bir ilişkiye başlamak ve sürdürebilmek için duyguları tanımlamak, ifade etmek ve zorlayıcı olan duyguları düzenlemek oldukça önemli görünmektedir (Cordova, Gee

ve Warren, 2005). Kişinin partnerini anlaması ve empati kurmasında duyguların doğru bir şekilde tanımlanması, sosyal ipuçları sağlamaktadır (Alcorn ve Torney, 1982). Duygu düzenleme stratejilerini etkili kullanabilen çiftlerin, çatışma yaşadktan sonra hem ilişkilerini hem de partnerlerini daha olumlu değerlendirme eğiliminde oldukları bildirilmektedir (Barnes ve ark., 2007). Bu durum araştırmamızın değişkeni olan duygu düzenleme kavramının önemine ilişkin bilgi vermektedir. Kendisinin ve partnerinin duygularını düzenleyebilen bireylerin, çatışma sürecinde de kendilerinin ve eşlerinin iyi oluşlarına katkıda buldukları görülmektedir (Joshi ve Thingujam, 2009). Zayıf duygu düzenlemenin (genel olarak ve bastırma yoluyla), romantik ilişkide partnerin iletişimini, özellikle eleştiriyi daha olumsuz yorumlama olasılığını artıracak nörolojik, fizyolojik ve bilişsel süreçleri harekete geçirmesi ve bu iletişim iyi niyetli bile olsa bu durumu daha düşmanca ve daha az yapıcı olarak algılanmasına yol açacağı beklenmektedir. Benliği farklılaşmış insanların duygu ve düşünceleri arasında denge kurdukları; iç ya da dış duygusal baskıyla karşı karşıya kaldıklarında tepkisel davranmadıkları ve kaygı yaşadıkları zamanlarda dahi esnek davranabilme yeteneğine sahip oldukları görülmektedir (Nichols, 2013).

Romantik ilişkilerde kendini sabote etme, bireyin ilişkiyi zedeleyen davranışlar sergilemesiyle sonuçlanmaktadır. Romantik ilişkilerinde 'ben' pozisyonunu (I position) yitirmeden bireysellik-birliktelik dengesini doğru bir şekilde kuran bireylerin daha sağlıklı ilişkiler yaşayabileceği ifade edilebilir. Benliğin farklılaşmasının bireyin yakın ilişkilerinde sergileyeceği duruş, varoluş ve ilişkilerini psikolojik düzeyde istenilen şekilde başlatıp sürdürebilmesi adına yardımcı olacağı görülmektedir (Kalkan ve Aydoğan, 2019). Kişinin kendisinin ve 'diğeri'nin ihtiyaçları ve ilişkiyle ilgili üst bilgiye sahip olması ilişki sürecinde önemlidir. Burada 'benliğin farklılaşması' kavramının önemi ortaya çıkmaktadır. Düşük farklılaşma düzeyine sahip bireyler, duygusal tepkilerini kontrol etmekte zorlanabilmektedir. Bu da sıkça öfke patlamalarına, çekişmelere ve duygusal uzaklaşmalar gibi kendini sabote eden davranışlara yol açabilir. Düşük farklılaşma, bireyin ya aşırı bağımlı ya da aşırı kaçınan davranışlar sergilemesine de neden olmaktadır. Aşırı bağımlılık, partnerin boğulmuş hissetmesine ve ilişkiye zarar verebilirken, aşırı kaçınma, duygusal bağlanmayı zorlaştırır.

Düşük farklılaşma düzeyinde, bireyler kendi kimliklerini partnerlerinin ihtiyaç ve beklentileri içinde kaybedebilirler. Bu durum, bireyin kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını göz ardı etmesine ve dolayısıyla ilişki içinde kendini sabote etmesine yol açmaktadır. Yüksek farklılaşma düzeyine sahip bireyler, duygusal olarak bağımsızdır ve kendi duygularını yönetebilirler. Bu bireyler, partnerlerine bağımlı olmadan sevgi ve destek sunabilirler. Bu, sağlıklı bir ilişki dinamiği yaratır ve sabotaj davranışlarının azalmasına yardımcı olur. Yüksek farklılaşma, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını açıkça ifade edebilmelerine ve partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarını anlamalarına olanak tanır. İyi iletişim ve empati, ilişki içindeki sorunları daha kolay çözmelerini sağlar. Yüksek farklılaşma düzeyine sahip bireyler, çatışmaları yapıcı bir şekilde ele alabilirler. Bu bireyler, duygusal dengeyi koruyarak, sorunları tartışabilir ve çözüm bulabilirler. Bu da ilişkiyi güçlendirir ve sabotaj davranışlarının önüne geçer. Bu durum bize araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan benliğin farklılaşması kavramının önemli bir değişken olabileceğini göstermektedir.

İlişkide derinleşebilme ve ilişkiyi büyütebilmeyi engelleyen pek çok faktör olmakla birlikte romantik ilişkide kendini sabote etme kavramı yeni bir kavram olup bu kavramın anlaşılması ilişkilerde istikrarın ve derinliğin sağlanabilmesinin dinamiğinin anlaşılmasında alanyazına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmada romantik ilişkide kendini sabote etmenin ebeveynin duygusal erişilebilirliği, duygu düzenleme güçlüğü, akılcı olmayan ilişki inançları ve benliğin farklılaşması kavramları ile ilişkisine bakılması planlanmaktadır. Alanyazına bakıldığında romantik ilişkide kendini sabote etme konusunda klinik uygulamalara ve akademik çalışmalara gereksinim olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın yakın kişiler arası ilişkileri anlama ve sağlıklı ilişkilerin kurulmasına yardımcı olma alandaki çalışmacılara, çiftlerle ve bireyle danışmada uygulamacılara, ve alanyazına katkıda bulunacak önemli bir kavram olduğu görülmektedir. Tüm bu yaklaşımlar sonrasında bu araştırmada 'ilişkide kendini sabote etme' kavramını kuramsal anlamda temel olarak bağlanma kuramı ve bilişsel davranışçı kuram çerçevesinde ele alınmanın yararlı olacağı düşünülmüştür.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırma, Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının yapılması ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendini sabote etmesinde, duygu düzenlemede zorluklar, benliğin farklılaşması, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının yordayıcılığının incelenmesi amaçlanarak gerçekleştirilmiştir. Romantik ilişkiler bakımından genç yetişkinlik döneminin, iyi değerlendirilmesi gereken bir dönem olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, bu dönemde romantik ilişkiler konusunda bazı zorluklar yaşanabilmektedir. Bu konuda yapılan birçok araştırmada, üniversite öğrencilerinin sorun yaşadığı alanların başında romantik ilişkilerinin olduğu görülmüştür (Erkan ve ark., 2012; Topkaya ve Meydan, 2013). Bu çalışmalar göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerinin sağlıklı romantik ilişkiler geliştirmede sorun yaşadıkları ve bu sorunların onların yaşamı için ciddi bir problem alanı olduğu görülmektedir. Bu problem alanı içerisinde 'romantik ilişkilerde kendini sabote etme' kavramı da alanyazında yeni bir kavram olup romantik ilişkiler için engelleyici ve bozucu özellikler gösteren, anlaşılması gereken bir kavramdır.

Romantik ilişkide kendini sabote etme; bireysel, ilişkisel ve toplumsal yönü olan bir kavramdır (Karahana-Sayan, 2021). Çünkü sağlıklı bir toplumun oluşmasında sağlıklı çift ilişkilerinin önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Bireyin kendini sabote etmeyi, benliğinin zorlanması nedeniyle başarısızlıkları ile yüzleşmekten kaçınmak için kullandığı düşünülmektedir. İlişkide kendini sabote etme stratejisi zamanla bireyin problemleri gerçekçi şekilde değerlendirmesini engellemekte, bireyin başarısızlık olasılığını arttırmaktadır. Bu durum süreklilik gösteren bir davranış biçimi ya da kişilik özelliği haline gelebilmekte ve sonucunda bireyi olumsuz etkilemektedir (Abacı ve Akın, 2011; Hendrix ve Hirt, 2009).

Yapılan çalışmalar kendini sabote etme mekanizmalarının depresif belirtiler, anksiyete, narsisistik kişilik bozukluğu, utangaçlık, tükenmişlik gibi çeşitli sağlık problemleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Akın, 2012; Coudevylle ve ark., 2011; Kearns ve ark., 2008; Martin ve ark., 2003; Midgley ve Urdan, 2001; Want ve Kleitman, 2006; Zuckerman ve

Tsai 2005). Zuckerman ve Tsai (2005) yaptıkları boylamsal çalışmada, kendini sabote etme stratejilerinin kullanan bireylerin, sağlıklarının ve iyilik hallerinin bozulduğunu, daha düşük içsel motivasyona, olumsuz duygu durum ve semptomlara sahip olduğunu bulmuştur (Zuckerman ve Tsai, 2005). Alanyazında kendini sabotaj eğilimi çoğunlukla akademik başarı ile ilişkili ele alınmaktadır. Bunun sonucunda da örneklem olarak öğrencilerden oluşan çok sayıda araştırma gerçekleştirilmektedir (Chemers, Hu ve Garcia, 2001; Lane, Lane ve Kyprianou, 2004; Marsh ve O'Mara, 2008; Urdan, 2004). Kendini sabote eden bireylerle yapılan çalışmada yaşam doyumlarının daha az olduğu ifade edilmektedir (Christopher ve ark., 2007; Zuckerman ve Tsai, 2005). Bu bakımdan, kendini sabote etmenin daha düşük sağlık ve iyilik hali ile ilişkili olduğu görülmektedir (Maata, Stattin ve Nurmi, 2002).

İlişkisel anlamda kendini sabote etmeye bakıldığında ilişki sürecinde ortaya çıkabilecek riskleri anlamak, sorunların tekrar gerçekleşmelerini önlemek önemli görünmektedir. Fisher (2011), romantik ilişkileri insanın "alamet-i farikası" olarak ifade etmektedir. Bağlanmaya ek olarak ilişkide gerçekçi ve benzer beklentiler içerisinde olmak ilişkinin sürdürülebilmesinde etkili öğelerdendir. Ancak romantik bir ilişkinin başında, 'o özel kişi' yi bulmak, onunla "sonsuz kadar mutlu olmak" gibi düşünceler pek çok kişinin yaşamında önemli hedefleri haline gelmiş durumdadır. Öte yandan Perel (2017), bir tür tüketim ekonomisinin sonucu olarak "o özel kişi" arayışının yaşandığını belirtmektedir. Partnerler narsistik eğilimlerin tatmin edildiği bu ilişkide birbirlerine "Senin için tüm hayatımdan vazgeçtim.", "Bundan sonra sadece sen ve ben varız." mesajlarını vermektedir. Bunun sonucunda da bu düşüncelerin kendisi aslında ilişkinin problem durumları olduğu anlarda kişilerin büyük yıkımlar yaşamasına ve çözüm yöntemleri ile ilgili alternatif bakış açıları geliştirememesine neden olmaktadır. Ancak ilişkilerin dinamiği beklenilenden daha karmaşıktır. İki kişi bir araya geldiğinde, sözler verildiğinde, birbirinden farklı geçmişler, gelecekler, umutlar, kişilik yapıları, bağlanma örüntüleri bir araya gelmektedir. Bu bağlamda tutumları, davranışları, motivasyonları analiz etmek yeterince zorlu iken, iki karmaşık bireyin

birbiri ile kurdukları derin ve karmaşık ilişkiyi anlamak daha zor bir hale gelmektedir (Özkul, 2018).

Araştırmalar, romantik ilişkilerdeki işlev bozukluklarıyla ilişkili önemli zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarını belgelemiştir (Davila, Capaldi ve La Greca, 2016; Davila, Stroud ve Starr, 2014; Loving ve Slatcher, 2013). İlişkide işlev bozuklukları yaygındır ve terapiye başvuranların en az %25'i için buna yönelik gerçekleştirilen stratejilerin başarılı olmadığı görülmektedir (Snyder ve Halford, 2012). İlişki problemlerini önleme programları da yalnızca orta düzeyde başarı oranlarına sahiptir (Fawcett, Hawkins, Blanchard ve Carroll, 2010; Hawkins, Blanchard, Baldwin ve Fawcett, 2008). Bunun nedeni, sağlıklı ilişki işleyişini teşvik etme yaklaşımlarının çok geç başlaması olarak düşünülebilir. İlişkisel müdahaleler sorunlar ortaya çıktıktan sonra (örneğin, çift terapisi) veya insanlar bağlanmayı düşündükleri bir partneri seçtikten sonra (örneğin, evlilik öncesi eğitim) gerçekleşmektedir. Bu durum zihinsel ve fiziksel sağlığın bozulması riskini azaltmanın bir yolu olarak, sağlıklı ilişkilerin desteklenmesinin, kararlı bir ilişkiye seçilmeden önce daha erken başlaması gerektiği yönündeki önemli sonucu ortaya koymaktadır. Sağlıklı ilişki işleyişi için gerekli becerileri kavramsallaştırmaya yönelik net, teoriye dayalı bir model bulunmamaktadır; yapılan bu araştırmanın buna katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Alanyazına bakıldığında romantik ilişkide kendini sabote etme ile ilgili çeşitli araştırmalara ve uygulamalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Türkiye'de akademik ve mesleki anlamda kendini sabote etme ile ilgili çeşitli çalışmaların (Albayrak, 2019; Alaloğlu, 2020; Albayrak ve Birol, 2021; Arslan, 2022; Turan, 2019; Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016) olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilen bu çalışmaların ebeveyn tutumları, benlik saygısı, mükemmeliyetçilik, özyeterlik, öz şefkat, psikolojik iyi oluş gibi kavramlarla ele alındığı görülmektedir. Bununla birlikte romantik ilişkilerde kendini sabote etme konusunda Türkiye'de Karahan-Sayan (2020)'in çalışması dışında çalışma olmadığı görülmektedir. Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında ise çok sayıda çalışma olmadığı; var olan çalışmaların ise benzer yapıda betimsel çalışmalar (Caltabiano ve Buckby, 2017; Gunther,

2010; Haydon, Jonestrask, Guhn-Knight ve Salvatore, 2017; Peel, 2020; Peel ve Caltabiano, 2020; Peel ve Caltabiano, 2021; Peel, Caltabiano, Buckby, ve McBain, 2019; Peel, McBain, Caltabiano ve Buckby, 2017; Peel, McBain, Caltabiano, Buckby, 2018; Piquart ve Teubert, 2023; Rosner ve Hermes, 2006; Vernon, 2012) olduğu görüldüğünden konuyla ilgili yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalara bakıldığında; doyum veren bir romantik yaşamayan bireylerin depresyon ve yalnızlık düzeylerinin yüksek olma eğiliminde olduğu görülmektedir (Chow, Ruhl ve Buhrmester, 2015). Ek olarak romantik ilişkisi olan ve olmayan grupların karşılaştırıldığı bir araştırmada romantik ilişki yaşayan bireylerin iyi oluş ve yaşam doyumlarında artış olduğu görülmüştür (Adamczyk, 2016). Kendini sabote etmenin önemi ve bireylerin ilişki yaşamındaki etkilerine rağmen, romantik ilişkilerde kendini sabote etmenin yurt dışı ve yurt içi sınırlı sayıda çalışma olması bu alanda bir boşluk olduğunu göstermektedir. Kendini sabote etmenin yakın kişiler arası ilişkileri anlama ve sağlıklı ilişkilerin kurulmasına yardımcı olmada ele alınabilecek, çiftlerle ve bireyle danışmada, alanyazına katkıda bulunacak önemli bir kavram olduğu görülmektedir.

Genel olarak bu çalışmanın, romantik ilişkide kendini sabote etmenin nasıl tanımlanacağı ve ilişki sabotajının belirtileri olan tutum ve davranışların nasıl kavramsallaştırılacağı konusunda ipucu sağlayabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak romantik ilişkilerde kendini sabote etmenin nasıl sunulduğunu anlamak, uygulayıcıların ilişki sorunlarını tanımlayabilecekleri ve danışanları tedavi edebilecekleri bir alanın var olmasına katkıda bulunacaktır. Bireysel, çift ve aile terapilerinde danışanların ilişkilerinde kendisi ve partneri ile ilgili yeni bir bakış açısı geliştirmesi ve ilişkinin derinleşmesinin önündeki engeli kaldırmalarında destekleyici olabilecektir. Bunları yanında bu çalışma ile kişilerin romantik ilişkilerinde kendini sabote etmeye yönelik tutumlarını ölçebilecekleri bir ölçek geliştirilmiştir. Bu araştırma kapsamında uyarlanan İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği bireylerin sabotej eğilimlerine ilişkin kalıplar sunan bir ölçektir. Aynı zamanda ölçek, bireylerin bir ilişkiden diğerine yıkıcı davranışlarda bulunmalarının nedenlerine ilişkin açıklamalar sunabileceği

düşünülmektedir. Bu çalışma ilişkide kendini sabote etmenin kavramsallaştırma ve ampirik olarak ölçme ihtiyacını karşılamış ve daha geniş anlamda ilişkilerde kendini engelleyen tutum ve davranışlara ilişkin alanyazını tamamlamıştır.

İlişkilerde kendini sabote etme, bireylerin sağlıklı ve mutlu bir ilişki kurma veya sürdürme potansiyelini kendi davranışlarıyla baltalaması durumudur. Bu konu üzerinde yapılan çalışmaları birkaç farklı açıdan önemli olduğu düşünülmektedir: Romantik ilişkilerde kendini sabote etme davranışları, bireylerin duygusal ve zihinsel sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Sürekli olarak olumsuz ilişki dinamikleri yaşamak, anksiyete, depresyon ve düşük özgüven gibi sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, bu davranışların anlaşılması ve ele alınması, bireylerin genel iyilik hallerini korumaları açısından kritiktir. Kendini sabote etme, ilişkilerin kalitesini doğrudan etkiler. İlişkilerde tekrarlanan sabotaj davranışları, güven, bağlılık ve iletişim gibi temel unsurları zayıflatabilir. Araştırmalar, bu tür davranışların farkına varılmasının ve çözülmesinin, ilişkilerin daha sağlıklı ve sürdürülebilir olmasına katkı sağladığını göstermektedir.

Bu çalışmanın, insanların neden kendilerini sabote ettiğini anlamaya yardımcı olabilecek bir bakış açısı sunabileceği düşünülmektedir. Romantik ilişkide kendini sabote etmede kökenlerin anlaşılması, bireylerin bu davranışları değiştirmeleri için gerekli adımları atmaları ihtimalini arttıracaktır. Aynı zamanda kendini sabote etme davranışlarını anlamak, terapistlerin ve danışmanların daha etkili müdahale yöntemleri geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu durum, terapi tekniklerinin ve müdahalelerin sürekli olarak gelişmesini katkıda bulunacaktır.

Bireylerin kendi davranışlarının ilişki dinamiklerine nasıl zarar verdiğini anlamak, bireylerin daha bilinçli ve dikkatli olmalarına yardımcı olur. İlişkilerde kendini sabote etme, sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel düzeyde de ele alınması gereken bir konudur. Toplumların ilişkilere dair beklentileri, normları ve değerleri, bireylerin kendini sabote etme davranışlarını şekillendirebilir. Bu nedenle, bu araştırmanın, sosyal ve kültürel değişimlerin de önünü açabileceği düşünülmektedir.

İlişkilerde tekrarlanan sabotaj, bireylerin hayatlarının diğer alanlarında da olumsuz sonuçlara yol açabilir. Örneğin, iş hayatında, arkadaşlık ilişkilerinde ve kişisel gelişimde olumsuz etkiler görülebilir. Bu davranışların uzun vadeli etkilerinin anlaşılması, daha bütünsel müdahale stratejileri geliştirilmesine yardımcı olacaktır. Sonuç olarak, ilişkilerde kendini sabote etme ile ilgili yapılan çalışmalar, bireylerin ve toplumların duygusal ve ilişkisel sağlığını korumak ve geliştirmek açısından büyük önem taşır. Bu çalışmanın da, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı ve mutlu ilişkilerin kurulmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırma Problemi

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendini sabote etmesi ile duygu düzenlemede zorluklar, benliğin farklılaşması, akılcı olmayan ilişki inançları ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamdaki alt problemler aşağıdadır.

Alt Problemler

1. Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının ölçümü geçerli ve güvenilir midir?
2. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendini sabote etme (ilişki becerileri eksikliği, güven eksikliği, savunmacılık faktörleri dahil olmak üzere) düzeyi nedir?
3. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki kendini sabote etmesi cinsiyet, sınıf düzeyi, ilişki süresi, ebeveynin birliktelik durumuna göre farklı mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendini sabote etmesi ile, duygu düzenlemede zorluk, benliğin farklılaşması, akılcı olmayan ilişki inançları ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
5. Duygu düzenlemede zorluk, Benliğin farklılaşması, Akılcı olmayan ilişki inançları ve Ebeveyn duygusal erişilebilirliği romantik ilişkide kendini sabote etmeyi anlamlı olarak yordamakta mıdır?

Sayıtlılar

Bu araştırmada katılımcıların veri toplama araçlarına gerçeğe yakın yanıt verdikleri varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

Romantik ilişkilerde kendini sabote etmenin yordayıcıları bu araştırmada ele alınan duygu dzenlemede zorluk, benliğin farklılaşması, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve akılcı olmayan ilişki inançları değişkenleri ve bu değişkenlere ilişkin formların ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Araştırma, alışma grubu açısından üniversite örnekleme ile sınırlı olup araştırma yöntemi bakımından ise, kesitsel ve ilişkisel bir modelle sınırlıdır.

Çalışma grubunun uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş olması ve bir büyükşehirde okuyan öğrencilerden oluşmuş olması araştırma sonuçlarının genellenebilirliği açısından sınırlılık oluşturmaktadır.

Bireylerin romantik ilişkide kendini sabote etme düzeyleri, akılcı olmayan ilişki inançları, ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benliğin farklılaşması, duygu dzenlemede zorluk düzeyleri araştırmaya katılan bireylerin özbildirimine dayanmaktadır.

Tanımlar

Araştırmada yer alan kavramlara ilişkin tanımlara aşağıda yer verilmiştir.

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme

Bireylerin ilişkilerinde başarıyı engelleyerek veya çabasını geri çekerek başarısızlığını haklı çıkarmak için kendine ve dolayısıyla ilişkiye zarar veren davranış kalıpları göstermesi şeklinde tanımlanabilir (Peel, 2020).

Duygu Düzenlemede Zorluk

Duygu düzenlemede zorluk; duygulara ilişkin farkındalığın olmaması, duyguları anlayamama, olumsuz duygular yaşarken dürtülerin kontrolünde olma ve amaç odaklı davranışlara yönelmekte güçlük çekme olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004)

Benliğin Farklılaşması

Bowen Aile Terapisi'nin en önemli parçalarından birisi olan bu kavram, bireyin hem duygu ve düşüncelerinin ayırımında olmasını hem de başkalarından bağımsız olarak var olmasını içerir (Bowen, 1976, 1978). Bireyin güçlü bir benlik duygusuna sahip olmasını, herhangi bir etki altında kalmadan kendi özgür iradesi ile seçimler yapmasını, bireyin kendini değerli görmesini içermektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Akılcı Olmayan İlişki İnançları

Bireylerin bir ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili işlevsel olmayan düşünceleri, ilişkilerden mantıkdışı beklentileri ve yaşanan olayları sağlıklı olmayan biçimde algılama biçimleri ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları oluşturmaktadır. Bütün sosyal zamanı birlikte geçirmeyi istemek, söylemeden istek ve arzuların fark edilmesini beklemek ve bütün duygu ve düşüncelerin paylaşılması gerektiğine inanmak gibi düşünceler örnek olarak verilebilir (Epstein, 1982).

Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği çocuğun ebeveynleriyle arasında yakınlık, sıcaklık ve duyarlılık gibi bir çok öğeyi kapsayan; çocuğun anne ve babasıyla kurduğu sağlıklı ilişkinin bir aynası şeklinde ifade edilmektedir (Biringen, 2000).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde öncelikle romantik ilişkide kendini sabote etme ile ilgili kavramsal çerçeve sunulmuş; ardından kuramsal yaklaşımlar, romantik ilişkide kendini sabote etmenin dinamiği, ilişkili değişkenler ve araştırmalara yer verilmiştir.

Romantik İlişki

İnsan, görülmek ve fark edilmek üzere var olagelmış bir varlıktır. Yaşamın erken dönemlerinde başlayan bu süreç yaşam boyunca çeşitli farklı ilişki biçimleriyle kendini göstermekte, kişi farklı ilişki biçimlerinde görüldüğü ve fark edildiğini hissettiğinde varlığının anlamlı olduğuna dair inancı desteklenmektedir. Bakımverenin gözlerinde en değerli varlık olduğu hissini elde etme ihtiyacında olan insan, yaşamı boyunca buna benzer bir duyguyu yakın ilişkilerde diğerinde aramaktadır. Romantik ilişkiler, kişinin diğerinde kendini yeniden yaratmak, anlamak, anlaşılmasını hissetmek ve kendinin daha önce karşılaşmadığı yönleriyle karşılaşma fırsatı bulduğu bir süreci içermektedir. Bu nedendir ki aşkın insan yaşamındaki anlamının büyüklüğü ve kapladığı alan her zaman önemini korumaktadır. İnsanın anlam dünyasında bu denli kompleks ve kapsamlı bir yapı olarak var olan romantik ilişkilerin kişilerin biyolojik ve psikolojik dünyasında değişimler yaşamasına neden olması sürpriz olmamaktadır. Bu değişimler kişilerin dinamiklerine bağlı olarak her bireyde farklı düzeylerde kendini göstermektedir.

Aşk, kendisinin ve diğerinin ihtiyaçlarına ve iyiliğine yanıt vererek verme ve alma eylemidir; aşk ilişkisi ise, iki bireyin bir olmasına rağmen iki olarak kalmasıyla oluşan olgun bir birlikteliktir (Fromm, 1956). Olumsuz duygu ve duyguların daha olumlu olanlara dönüştürülmesine yardımcı olabilecek (Mayer ve Vanderheiden, 2021) ve bireylerin birbirlerinin iyiliğini artırmalarına yol açabilecek, olumlu deneyimlenen bir duygu olarak tartışılmaktadır. Romantik aşk, aşkın özel bir türü olarak tutkunun coşkusu, sınırsız bir arzuyu, sonsuzluğa duyulan özlemi ve bedensel sınırlamalardan kaçarak sonsuza kadar yaşayıp severek sonluluğun üstesinden gelme özlemi olarak belirtilmektedir (Novak, 2017). ,

Aşk nadiren birincil bir duygu olarak kabul edilir, bunun yerine Plutchik'te (1991, s. 117) olduğu gibi ikincil bir duygu olarak sınıflandırılır: "neşe + kabul 1/4 sevgi, dostluk". Tenhouten (2021, s.103) aşkı, neşe ve mutluluğun birleşimi olarak görmeyi önermiştir. Ona göre aşk, hem bir başkasının sevinçle kabulüne hem de bir başkası tarafından kabul edilmenin sevincine dayanmaktadır.

Romantik ilişkiler, başa çıkmayı desteklemekte ve bireyin bütünlük duygusunu güçlendirebilmektedir (Mayer ve Oosthuizen, 2020). Aşk, daha güçlü bir bütünlük duygusu, daha güçlü kimlik bağlılıklarına yol açmakta ve kimlik oluşumu süreçlerinde daha yüksek bir yetişkinlik duygusuyla ilişkili olduğu görülmektedir (Luyckx ve ark., 2008). Romantik ilişkilerin nitelikleri ve özellikleri, bireysel özelliklerden daha geniş sosyal ve kültürel ortamlara kadar farklı ölçek düzeylerinde mevcut olan bir dizi faktör tarafından belirlenmektedir. Sosyal normlardan ve bunlarla ilişkili davranış ve tutumlardan da etkilenebilirler (Chia ve Gunther, 2006; Noel ve ark., 2016; Risman, 2004). Bazı feminist yaklaşımlar, romantik ilişkilerin özellikle kadınlık ve erkeklik kavramlarını yönlendiren sosyal normlardan etkilendiğini ileri sürmektedir (Chung, 2005; Herzog, 2007; Risman, 2004).

Aşk, genellikle evrensel bir olgu olarak görülür (Karandashev, 2015), ancak TenHouten (2021) gibi araştırmacılar aşkın renkli kültürel farklılıklara sahip olduğunu ve kendisini kültürel düşünce, etki ve davranış kalıpları açısından farklılaştırdığını ileri sürmüşlerdir. Hemen her kültür aşka ve insanların nasıl aşık olup aşktan vazgeçtiğine dair hikayeler üretmiştir (Lee, 2007; Singer, 2009; Jankowiak ve Nelson, 2021). Aşk, zaman içinde, toplumlar ve kültürler arasında değişen, farklı disiplinler ve kültürel bakış açılarıyla tanımlanan karmaşık, akışkan bir kavramdır (Jankowiak ve Nelson, 2021; Mayer ve Vanderheiden, 2021, 2021; Tenhouten, 2021). Kültürler arası bazı araştırmalar son yıllarda aşk kavramlarının farklı kültürel ortamlarda ortak nitelikleri paylaştığını göstermiştir (Coppinger ve Rosenblatt, 1968; Karandashev, 2019). Farklı kültürlerdeki bireyler, sevmenin ve romantik aşk ilişkileri kurmanın farklı yollarını geliştirmiştir (Soriano-Ayala ve ark., 2021) ve farklı aşk tarzlarıyla ayırt edilebilirler (Raffagnino ve Puddu, 2018). Bazı kültürlerde yakın

aşk ilişkileri, ilişki kavramsallaştırmalarının temel taşı olarak oluşturmaktadır (Kus Ambroz ve ark., 2021).

Özellikle yetişkinler arasındaki romantik ilişkiler, en etkili sosyal etkileşim biçimleri arasındadır (Kamp Dush ve ark., 2008; Lavner ve Bradbury, 2010). Bu ilişkilerin olumsuz ve olumlu özellikleri, bireyin ve partnerin iyi oluşunu etkileyebilmektedir (Antonucci ve ark., 2001; Fincham ve Linfield, 1997). Spesifik olarak, istenmeyen ilişki niteliklerinin (örneğin, zayıf iletişim becerileri) artan depresif belirtiler ve kötü fiziksel sağlık sonuçları gibi iyilik halini olumsuz etkilediği gösterilmiş olsa da (Kamp Dush ve Taylor, 2012; Waite ve Gallagher, 2000), olumlu romantik ilişki niteliklerinin de (örneğin, etkili iletişim, eş desteği, olumlu yüklemeler), artan benlik saygısı (Voss ve ark., 1999) ve yaşam doyumu (Pateraki ve Roussi, 2013) ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Romantik ilişkilerdeki olumlu deneyimlerin gençlerin kişisel gelişimine yardımcı olduğu söylene de olumsuz deneyimler pek çok soruna yol açabilmektedir (La Greca ve Harrison, 2005). Romantik ilişkilerin hoşlanmadan bağlanmaya ve yakın arkadaşlığa kadar takip edilmesi gereken gelişimsel bir süreci vardır (Meier ve Allen, 2009). Bu kat edilmesi gereken uzun bir yol olduğundan, zaman içinde memnuniyeti ve uyumluluğu sürdürmek zor bir iş haline gelir. Dolayısıyla genç yetişkinler kişisel gelişim mücadelelerinin yanı sıra bu ilişki zorluklarıyla da baş etmek zorunda kalmakta ve sonuçta (beceri ve bilgi eksikliği nedeniyle) etkili bir şekilde başa çıkamadıktan sonra ilişkilerine ilişkin olumsuz bir algıya sahip olmaktadır (Kaygusuz, 2013). Kolej/üniversite öğrencilerinin üniversite danışma merkezlerine başvurmalarının başlıca nedenlerinden birinin ilişki sorunları olduğunu gösteren çok sayıda kanıt vardır (Creasy, Kershaw & Boston, 1999).

Araştırmalar, 'sağlıklı' ilişkilerin gençlerin iyilik halini artırabileceğini ve uzun vadede bu ilişkilerin yokluğunun yalnızlık ve azalan memnuniyetle ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Gonzalez Avilés ve ark., 2021; Gómez-López ve ark., 2019). Tersine, daha yüksek düzeyde çatışma, daha düşük kontrol duygusu ve "özgünlük" eksikliği gibi "düşük kaliteli" ilişkilerin ise

depresyon belirtilerinin ortaya çıkması gibi bir etkisi olduğu görülmektedir (Gómez-López ve ark., 2019; Kansky ve Allen, 2018).

Sağlıksız romantik ilişkilere maruz kalan gençlerin, hem ergenlik döneminde hem de daha sonraki yaşamlarında bir dizi zihinsel ve fiziksel sağlık sorunu yaşama riski daha yüksektir; depresyon, kronik ağrı vb. bozukluklar (Noonan ve Charles, 2009). İstikrarlı, tatmin edici romantik ilişkiler kurmak yetişkinliğin en önemli gelişimsel görevleri arasındadır (Arnett, 2015). Ancak bu tür ilişkiler kurma kapasitesinin geliştirilmesi (yani romantik gelişim çocukluk döneminde başlar (Furman ve Wehner, 1997). Ebeveynlerle ve diğer bakıcılarla olan etkileşimler romantik gelişimin şekillenmesinde çok önemlidir çünkü bu etkileşimler bireylerin kendileri ve ilişkileri hakkındaki temel inançlarını etkiler. Önceki araştırmalar, aile yapısının çocukların romantik sonuçları üzerindeki etkisini (Conger ve ark., 2000), ebeveyn-çocuk bağlılığı ile yetişkinlikteki romantik bağlanma arasındaki ilişkiyi (Furman ve Wehner, 1997) ve ebeveynlerle etkileşimlerin, romantik partnerlerle etkileşimlerin temelini oluşturma biçimlerini (Xia ve ark., 2018) ortaya koymuştur.

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme

Yakın ilişkilerin merkezinde anlamlı bir ilişki kurmak için gerekli olan davranışlar aynı zamanda insanları duygusal acıya karşı savunmasız bırakmasıyla ilgili bir paradoks yer almaktadır (Murray ve ark., 2006). Yakınlık neredeyse tanımı gereği kırılganlık gerektirir; kişinin ilişkisi ne kadar yakınlaşırsa o kadar çok incinebilir bir durum oluşmaktadır. Sokaktaki bir yabancıya reddetmesi bir an için can yakıcı olabilir ama en yakındakilerin reddetmesi daha yıkıcı olabilmektedir. Bu tür bir yıkıma karşı başa çıkma yönteminin duygusal mesafeyi korumak olduğu düşünülmektedir. Risk düzenleme kuramına göre de insanlar ilişkilerinde zorlayıcı bir durumla karşılaştıklarında ya kendilerini korumaya ya da bağlantı kurmaya öncelik vermektedirler (Murray ve ark., 2006; Murray ve Holmes, 2009). Kendini korumaya öncelik vermek daha düşük ilişki kalitesiyle, bağlantıya öncelik vermek ise daha yüksek ilişki kalitesiyle bağlantılıdır.

Bireyler benliklerini korumak amacıyla, performanslarını önemsedikleri ancak başarı olasılıklarından şüphe duyduklarında, kendini sabote etme 'self handicapping' adı verilen davranışlar sergileyebilmektedirler. Bu davranış, özellikle bireyler yeni bir çaba içine girdiklerinde ortaya çıkmaktadır (Berglas ve Jones, 1978). Bu araştırmada yer alan 'relationship self-sabotage' kavramının yurt dışında ve Türkiye'de yapılan çalışmalarda 'self handicapping' ile karıştırılabileceği görülmektedir. Ancak 'self handicapping' genellikle eğitim ve spor bağlamlarında, performansa dayalı faaliyetleri açıkça engellemek için daha çok eylemsel aktivitelere yönelik kullanılmaktadır. Bu bağlamda, 'self handicapping', genel olarak kendini koruma amacıyla kullanılan bilişsel bir strateji olarak ifade edilebilir (Jones ve Berglas, 1978). Dolayısıyla bu tanım, romantik ilişkilerde yaygın olarak görülen karmaşık içsel davranışları tam olarak karşılamamaktadır (Peel ve Caltabiano, 2021). Türkçede 'self handicapping' ve 'self sabotage' kavramlarının her ikisinin de karşılığı şuan için benzer ('sabotaj', 'sabote etme') olduğundan farklılığı ifade edilmek istendiğinde İngilizce karşılıklarına da zaman zaman yer verilecektir.

Kendini sabote etme (self handicapping) kavramı; bireyin bir işi ya da görevi yerine getirebilecek kapasitede olmasına rağmen bu işi yapıp yapamayacağına yönelik belirsizlik yaşamaması durumunda bahaneler üretmek yeterli kapasitede olmadığına ilişkin kendini haklı gösterme çabası şeklinde ifade edilmektedir (Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Bu durum, bireylerin hem başarılı hem de başarısız olmaları halinde kendilerini iyi hissetmelerine hizmet etmektedir (Akın, 2011; Berglas ve Jones 1978). Davranışsal sabotajda birey bulunduğu durumu ya da görevini kasıtlı olarak zorlaştıracak şekilde görevini ertelemek (Akça, 2012; Meyer, 2000), alkol ve madde kullanmak (Zuckerman ve Tsai, 2005), yeterince çaba sarf etmemek (Hirt, McCrea ve Boris, 2003) şeklinde davranışlar ortaya koymaktadır. Sözel kendini sabotajda ise kişi başarısızlığına neden olan şeylerin içinde bulunduğu koşulların ya da ortamın olumsuz ya da yetersiz olduğunu savunmaktadır. Kaygılı ve stresli ruh hali (Leondari ve Gonida, 2007), bir hastalık ileri sürülmesi (Hirt, McCrea ve Boris, 2003), koşulların yetersiz ya da olumsuz bulunması (Leary ve Shepperd, 1986) iş ya da takım

arkadaşının yetersiz ya da uyumsuz bulunması (Luginbuhl ve Palmer, 1991) sözel sabotaj stratejileri arasında yer almaktadır. Romantik ilişkilerde kendini sabote etme 'self sabotage' ise benlik değerini korumak için amaca yönelik savunma stratejileri yoluyla sergilenmektedir (Rusk ve Rothbaum, 2010). İlk kez Post (1988) tarafından kullanılan 'self sabotage' kavramı; içsel bir takım mücadeleler veren kişilerin uyumsuz davranışlarının yansıması olarak ele alınmıştır. Bu nedenle de 'sabotage' kavramı ilişkide kendi kendini yenilgiye uğratan tutum ve davranışları açıklamak için daha uygun görünmektedir. Peel'in (2020; 2021) yaptığı çalışmalar, romantik ilişkide sabotajın farklı şekillerde ortaya konduğunu göstermiştir. Bazı kişiler ilişkiden yoksun bir şekilde kendini sabote etmeyi gerçekleştirmektedir. Bu kişilerde, kendini sabote etme tutumu ilişkiye layık olmadıklarına veya ilişkinin yürümeyeceğine olan inançtan kaynaklanmaktadır. Diğerleri ise başarılı bir ilişki başlatmakta ancak o döngüde takılıp uzun vadeli ilişkiler sürdürmemekte ve 'kaderinde ayrılık olduğunu düşündükleri' bir yola girmektedirler. Bu durumda, bireyler ilişkilerde çok hızlı ilerlemekte, romantik partnerleri hakkında hızlı değerlendirmeler yapmakta "o"nu aramaktadırlar. Sonucu grup ise doyumsuz veya mutsuz olmalarına rağmen ilişkilerinde uzun süre kalarak kendini sabote etmektedir. Bu durumda, bireyler umudunu kaybetmiş ve artık sorunları üzerinde çalışmaz hale gelmektedir. Bu nedenle de ilişki doyum şanslarını kendileri engellemektedir.

Elliot ve Reis (2003), ilişkileri için kaçınma hedefleri olan güvensiz bağlanan bireylerde kendini sabote etmenin görülebileceğini öne sürmektedir. Adams'a (2006) göre de "sevildikçe daha açık olur, açık oldukça özgünleşiriz ve özgün biri olarak daha sevgi dolu ve yaratıcı bir hale geliriz". Ayrıca Kamrath ve Dweck (2006), ilişkinin başarısız olmasını bekleyen ve güvensiz bağlanan bireylerin endişelerini ifade etme ve partnerleriyle sorunlarını çözmek için beceriler geliştirme olasılıklarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Çünkü bireyler kendini sabote etmenin sonucunda farklı romantik ilişkilerde tekrarlayan biçimde olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktadır. Bu durumda kişiler yakın kişilerarası ilişkilere yönelik inancını kaybedebilmekte ya da kendisiyle ilgili bir problem olduğunu düşünebilmektedir (Karahana-Sayan, 2021). İlişkilerde kendini sabote etmenin önlenmesinde bağlanma

örüntüsüne ek olarak ilişkilere ilişkin içgörünün, ilişki beklentilerinin yönetilmesinin ve partnerlerle işbirliğinin, kendi kendini sabote etme döngüsünü kırmaya yönelik temel adımlar olabileceği düşünülmektedir (Peel, 2020). Bu araştırmada da bu adımlardan ebeveynin duygusal erişilebilirliği, akılcı olmayan ilişki inançları, duygu düzenleme güçlüğü ve benliğin farklılaşması değişkenlerinin romantik ilişkide kendini sabote etmeyi anlamada önemli bir yere sahip olacağı düşünülmektedir.

Romantik ilişkilerinde pek çok birey kendini sabote etme döngüsüne saplanıp kalmakta ve uzun vadeli sağlıklı ilişkileri sürdürememektedir. Peel (2020)'in yaptığı çalışmaya göre, insanlar kendilerini korumak için romantik ilişkileri sabote ediyor gibi görünmektedir. Bu duruma ek olarak romantik ilişkide kendini sabote etmenin dinamiğine bakılmasına ve çeşitli kuramsal yaklaşımlar bağlamında açıklanmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bu başlık altında romantik ilişkide kendini sabote etme ile ilişkili olarak Bağlanma Kuramı, Bilişsel Davranışçı Kuram, Yatırım Modeli, Talep Etme Geri Çekilme Örüntüsü ve Gotman Mahşerin Dört Atlısı yaklaşımlarına yer verilmiştir.

Bağlanma Kuramı

İlk olarak Bowlby (1980) tarafından ortaya konan bağlanma kuramı, yakın duygusal bağlar oluşturmada evrensel insan ihtiyacını kavramsallaştırmak amacıyla geliştirilmiştir. Yakın bağlar ilk olarak bebek ile bakımveren arasındaki ilişkiden doğmaktadır. Artık yakın bağların, insani gelişim sürecinde tehdit veya tehlike karşısında koruyucu bir mekanizma işlevi gördüğü anlaşılmaktadır. Bu kuramın ana fikri, gelişimin, bireylere farklı stres biçimleriyle başa çıkmak için kılavuzlar sağlayan zihinsel bağlanma modellerinin sürekli inşasını, gözden geçirilmesini, bütünleştirilmesini ve soyutlanmasını içerdiğidir (Peel, 2020).

Güvenli bağlanma, bebek ve bakımveren arasında, çocuğun bakımverenden ayrılma ardından (örneğin, çocuk üzgün hisseder) ve yakınlık (örneğin, çocuk teselli edilebilir)

yaşarken normal bir davranış kalıbı sergilediği sağlıklı bir bağ olarak karakterize edilmektedir. Güvensiz bağlanma ise, çocuk ya güvensiz-kararsız/dirençli ya da güvensiz-kaçınan olarak sınıflandırılmaktadır. Çocuk kararsız/dirençli ise, ayrılık karşısında aşırı endişe belirtileri gösterme ve tekrardan rahatlığı sağlamanın zor olduğu yakınlık karşısında sürekli sıkıntı gösterme eğiliminde olduğu bağlanma biçimidir. Çocuk kaçınıyorsa, ayrılıkla karşı karşıya kaldığında nadiren kaygı gösterme eğilimindedir ve sonuç olarak bakımverenle yakınlıktan kaçınma eğilimindedir (Ainsworth, Bell ve Stayton, 1972). Genel anlamda, bağlanma stillerinin bir kez oluşturulduktan sonra kalıcı olduğu konusunda genel olarak fikir birliği vardır; Ancak, bu sonsuza kadar sürecekleri anlamına gelmemektedir (Bartholomew & Horowitz, 1991; Cozzarelli, Hoekstra, & Bylsma, 2000; Hazan & Shaver, 1987).

Bireylerin destekleyici ilişkiler kurma yollarının kökleri, temel ilişkisel figürlerle olan erken deneyimlere dayanmaktadır (Bowlby, 1988). Bowlby'nin bağlanma teorisine (1988) göre, erken ilişkisel deneyimler ve aynı zamanda temel ilişkisel figürlerle gelişim boyunca potansiyel olarak destekleyici alışverişler, içsel çalışma modelleri olarak adlandırılan, kendilik ve diğerlerine ilişkin temsillerin gelişiminin yapı taşlarıdır. Bu içsel çalışma modelleri zaman içinde nispeten istikrarlı hale gelir; insanların yaşamları boyunca yakın ilişkilerde değerlendirme ve davranış biçimlerini etkilemektedir. Aynı zamanda bağlanma tarzları adı verilen ilişkisel beklentiler, duygular ve davranışların sistematik kalıplarına yol açmaktadır (Fraley ve Shaver, 2000; Mikulincer ve Shaver, 2016). Ayrıca, genel olarak, Overall, Fletcher, Simpson ve Fillo (2015), laboratuvar temelli gözlemsel çalışmalarında daha kaçınmacı bireylerin, partnerlerinin olumsuz duygularının yoğunluğunu abartma eğiliminde olduklarını ve bunun da onlara karşı daha düşmanca ve savunmacı davranışlara yol açtığını bulmuşlardır.

Hazan ve Shaver (1987) yaşamın ilk yıllarında bakımveren ile kurulan bağlanma sürecinin, yetişkinlikte sevgi bağlarının kurulmasıyla romantik ilişkilerde ortaya çıktığını öne sürmektedir. Bağlanma ilişkisinin yönü ve kalitesi doğrultusunda tüm yaşamı boyunca kişiler, ilişkilerini etkileyecek şekilde kendi hakkında duygu, algı ve beklentilerini oluşturan içsel çalışan modeller geliştirmektedir (Günaydın, Selçuk, Sümer, ve Uysal, 2005). Bu modeller

aracılığıyla kişi kendisinin ne kadar değerli, başkalarının ne kadar ulaşılabilir olduğuna konusunda bilişsel-duygusal çerçeve edinir (Curun ve Çapkın, 2014).

Güvenli bağlanmanın sağlıklı işleyiş ile kaygılı/ kararsız bağlanmanın ise içe kapanma, geri çekilme, içselleştirme eğilimi ve psikopatoloji ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Nakash-Eisikovits, Dutra ve Westen, 2002). Çünkü geniş anlamda, içsel çalışan modeli (veya zihinsel modeller), bireylerin inançlarını, tutumlarını ve davranışlarını şekillendirebilen bilişsel-duygusal ilişkisel şemalardır (veya düşünce kalıplarıdır) (Collins ve ark., 2006). Bağlanma tarzlarındaki farklılıklar temelde kaygı ve kaçınma olmak üzere iki sürekli boyut boyunca tanımlanmıştır (Shaver ve Fraley, 2008). Kaygılı bağlanan bireyler reddedilme, terk edilme ya da sevilmemeye konusunda endişe duyma ve bağlanma sistemlerini aşırı etkinleştirme eğilimindeyken, kaçınmacı bağlanan bireyler yakın ilişkilerde rahatsızlık gösterme, yakın ilişkilerden korkma ve bağlanma sistemlerini devre dışı bırakma davranışlarını sürdürme eğilimi göstermektedir (Mikulincer, Shaver ve Horesh, 2006; Pietromonaco ve Barrett, 2000).

Yakın ilişkileri baltalayan bu bilişsel-duygusal işleme eğiliminin romantik ilişkideki beklentileri ve sonuçlarını kaçınılmaz olarak etkileyebileceği görülmüştür. Örneğin, kendini sabote etme bağlamında, güvenli şemaların daha az eleştirel öz değerlendirmeye yol açabileceği ve bunun da başarısızlık veya reddedilmenin sonuçları ile başarı veya kabul olasılığı arasında daha sağlıklı ilişkilere dönüşebileceği bulunmuştur (Arndt ve ark., 2002). Ek olarak, Kammrath ve Dweck (2006), güvensiz bağlanan bireylerin genellikle ilişkilerinin başarısız olacağını beklediklerini ve bunun da, endişelerini ifade etme ve partnerleriyle sorunları çözmek için stratejiler geliştirme olasılıklarının daha düşük olduğu anlamına geldiğini bulmuştur. Aynı zamanda çalışmalar, kaygılı bağlanan bireylerin, olumsuz düşünce ve duygulara dikkat etmeyi, olumsuz duyguların yoğunlaşmasını ve güçlü bir şekilde ifade edilmesini içeren hiperaktif bağlanma stratejilerini kullanma eğiliminde olduklarını göstermiştir (Burnette, Davis, Green, Worthington ve Bradfield, 2009; Caldwell ve Shaver, 2012). Bununla birlikte, kaygılı bağlanma ile duygusal ifade arasındaki bağlantıda bazı tutarsız

bulgular olduğu görülmüştür. Bazı çalışmalar bu değişkenler arasında pozitif bir ilişki bulunurken (Mikulincer & Nachshon, 1991; Tan, Overall ve Taylor, 2012), diğerleri ise negatif bir ilişki bulmuştur (Feeney, 1995; Remen, Chambless ve Rodebaugh, 2002). Kaçınmacı bağlanan bireylerin ise, güce ve duygusal bağımsızlığa değer verme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Mikulincer ve Shaver, 2016). Duygulanımlarını düzenlemek için, duygusal deneyimleri inkar etmek, olumsuz duyguları bastırmak ve duygusal ifadeyi engellemek gibi bağlanmayı devre dışı bırakan stratejiler benimseme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Caldwell ve Shaver, 2012; Karreman ve Vingerhoets, 2012; Monti ve Rudolph, 2014; Winterheld, 2016).

Bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ikili bir yaklaşım kullanarak inceleyen çok az çalışma vardır. Winterheld (2016), daha kaygılı bağlanan bireylerin, özellikle de partnerlerinin daha az kaçınmacı olduğu durumlarda, daha fazla olumsuz duygu ifade ettiğini bulmuştur. Kaygılı bağlanan bireyler, yalnızca partnerlerinin yüksek derecede kaçınmacı olması durumunda daha fazla duyguyu bastırmışlardır. Buna karşılık kaçınmacı bağlanan bireyler partnerleri oldukça kaçınan olduklarında duygularını daha fazla bastırmışlardır (Winterheld, 2016). Bir laboratuvar çalışmasında Paley, Cox, Burchinal ve Payne (1999), çatışma etkileşimleri sırasında katılımcıların, partnerleri daha kaçınmacı bir şekilde bağlandığında daha olumsuz duygular ifade ettiklerini bulmuşlardır.

Laboratuvar temelli bir dizi gözlemsel çalışmada bireylerin davranış ve duygu düzenlemelerinin partnerlerinin bağlanma tarzlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Farrell, Simpson, Overall ve Shallcross, 2016; Lemay ve Dudley, 2011). Bu çalışmalar bağlanma tarzlarının veya romantik partnerin diğer partnerin duygu düzenleme çabalarını şekillendirebileceği fikrini desteklemektedir. Bu bağlantılarla ilgili daha fazla çalışma gerekmektedir (Brandão, Matias, Ferreira, Vieira, Schulz, Matos, 2019)

Bireyler yaşamları boyunca bağlanma örüntülerine ilişkin deneyimlerine bağlı olarak değişen çoklu zihinsel modellere sahip olacaktır (Caron ve ark., 2012). Buna karşılık, bu zihinsel modeller, bireyin inançlarından kaynaklanan belirli davranışları teşvik edecektir. Bu

davranışlar romantik ilişkide kişilerin kendini sabote edici eğilimler göstermesiyle ilişkili görünmektedir. Collins ve ark. (2006), güvenli bağlanan bireylerin diğerlerine ilişkin iyimser beklentilerle olumlu bir ilişkisel şemaya sahip olduklarını, güvensiz bireylerin ise ilişkileri çoğunlukla olumsuz olarak algılamaya yatkın hale getiren bir ilişkisel şemaya sahip olduklarını öne sürmüştür. Daha spesifik olarak, Collins ve ark. (2006), yaptıkları çalışmada kaygılı bireylerin olası partner ihlalleri ile karşı karşıya kaldıklarında, duygusal olarak sıkıntıya düştüklerini, ilişkiyi tehdit edici özellikleri benimsediklerini ve uyumsuz davranışsal niyetlere sahip olduklarını bulmuşlardır.

Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel-davranışçı terapi (BDT), zihinsel bozuklukların ve psikolojik sıkıntının bilişsel faktörler tarafından sürdürüldüğü temel öncülünü paylaşan bir müdahale alanını ifade etmektedir. Beck (1970) ve Ellis (1962) tarafından öncülük edilen bu tedavi yaklaşımının temel varsayımı, uyumsuz bilişlerin duygusal sıkıntının ve davranışsal sorunların sürdürülmesine katkıda bulunduğunu şeklindedir. Beck'in modeline göre, bu uyumsuz bilişler, dünya, benlik ve gelecek hakkında genel inançları veya şemaları içerir ve belirli durumlarda belirli ve otomatik düşüncelere yol açar. Temel model, bu uyumsuz bilişleri değiştirmeye yönelik terapötik stratejilerin duygusal sıkıntıda ve sorunlu davranışlarda değişikliklere yol açtığını varsaymaktadır (Hofmann ve ark., 2012).

Bireyler, bilişsel davranışçı terapi sürecinde uyumsuz bilişlerin geçerliliğini test etmek ve sorgulamak; uyumsuz davranış kalıplarını değiştirmek için işbirlikçi bir problem çözme sürecinde aktif bir katılımcı haline gelir. Bu nedenle, modern BDT çeşitli bilişsel, davranışsal ve duygu odaklı teknikleri birleştiren bir müdahale ailesini ifade etmektedir (Hofmann, 2011). Bilişsel kuram, her bir bireyin bir bilim adamı gibi dünyanın, insan ilişkilerinin nasıl işlediğine ilişkin kuramlar ve modeller geliştirdiğini ve bunlar aracılığıyla öngörülerde bulunduğunu ifade etmektedir. Bu bebeklikten itibaren başlayan bir süreçtir. Bilişsel yaklaşıma göre akılcı olmayan inançlar ilişkiler üzerinde önemli bir etkiler yaratmaktadır (Epstein, Baucom ve Rankin, 1993).

İnsanların kendilerine, dünyaya ilişkin inanç ve düşünce sistemi kişilerarası ilişkilerini ve bu ilişki dünyasında göstereceği tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Bireylerin kişilerarası ilişkiler içerisinde duygu ve düşünce dünyasında en önemli değişimlerin yaşandığı dönem romantik ilişkilerin yaşandığı süreçle gerçekleşmektedir. Romantik ilişki içerisinde yer alan pek çok aşama bireyin kendini ve diğerini algılayışı, kendinden ve diğerinden beklentileriyle ilişkili olabilmektedir. Romantik ilişki içerisinde bireyleri tatmin eden süreçler olduğu kadar sorunlarla karşı karşıya gelinen anlar da kaçınılmazdır. Mutlu ve iyi oluş halini algılayış kadar sorunların meydana geldiği durumlarda bireylerin kendini, partnerini ve o ilişki içerisindeki problemi ele alış şekli o ilişkinin devamında önemlidir.

Ergenliğin sonlarına doğru bireylerin, romantik ilişki çatışmasının anlamı hakkında genel bilgiye sahip olmaları önemlidir. Ergenlikten itibaren, romantik ilişkilerde yakınlık daha merkezi hale gelir ve çatışmalar daha sık hale gelir (Chen ve ark. 2006). Partnerler arasındaki anlaşmazlıklar çoğu zaman ilişkiyi tehdit edici değildir ve hatta pozisyonları açıklığa kavuşturmak, karşılıklı anlayışı geliştirmek ve bağları güçlendirmek için bir araç bile sağlayabilir (Laursen ve Collins, 1994). Bununla birlikte, çatışma aynı zamanda ilişkilerde zorluklara neden olma ve ergenlerin yaklaşık %35-40'ının fiziksel ya da duygusal olarak partnerine zarar veren bir yapıda olma olma potansiyeline de sahiptir (Wolfe ve ark., 2001).

Bireylerin romantik çatışmaya ilişkin inançları, romantik ve diğer yakın ilişkilerdeki doğrudan deneyimlerin ve ebeveynlerin, kardeşlerin ve akranların romantik ilişkilerini gözlemleyen dolaylı deneyimlerin bir fonksiyonu olarak muhtemelen farklılık gösterecektir (Furman ve Simon, 1999). Romantik ilişkilerde bireylerin o ilişkiye başlama, romantik ilişkiyi sürdürme ve romantik ilişkide zorlukla karşılaştığında ilişkiyi bitirme ya da çaba sarf etme tutumu da bilişsel süreçlerinden büyük oranda etkilenmektedir. Bu bakımdan bilişsel davranışçı kuram, araştırmamızın bağımlı değişkeni olan romantik ilişkilerde kendini sabote etmeyi anlamak için önemli bir çerçeve sunar. Çünkü ilişkiye ilişkin algı ve beklentiler, varsayımlar, partnere yüklenen anlamlar ve düşünce kalıpları gibi bilişsel olgular, davranışı

etkileyebilir ve sevgi dolu bir ilişkide kişinin olaylara tepkisini etkileyebilir (Baucom ve Epstein, 1990). Romantik ilişkilerde kendini sabote etmeyi açıklayan etmenlerden biri de ilişkideki düşünme biçimleridir. Beck'in geliştirdiği bilişsel terapinin en önemli yöntemlerinden biri, bu düşüncelerin ele alınmasıdır (Türkçapar, 2009). Otomatik düşüncelerin daha derininde bulunan, ebeveyn tutumları, kişinin daha önceki deneyimleri, mizaç özellikleri gibi özellikler ile gelişen temel inançlar ise; kişinin kendisi, diğer insanlar, dünyanın işleyişinin biçimi ve gelecek hakkındaki genel düşünceleridir. Bir kişinin "Hiç kimse beni sevemez, ben değersizim" gibi bir temel inanca sahip olması onun ilişkiden duygusal olarak uzak durmasına veya partnerini reddetmesine yol açabilir. İlişkide güvensizlik, çatışma ve uzaklaşma yaratabilir. Ya da felaketleştirme gibi bir bilişsel çarpıtmaya sahip olmak ilişkideki küçük bir anlaşmazlığı veya belirsizliği ilişkinin sonu olarak görmek ve bu nedenle ilişkiye zarar veren tepkiler vermekle sonuçlanabilir. Çiftlerle yapılan bilişsel davranışçı terapilerde duyguları tanımlama ve ifade etme, sevgiyi ve cinsel sorunları ifade etme, bilişsel yeniden yapılandırma, kabul ve hoşgörü konularında eğitmek çift terapisinde önemli konulardır (Dugal ve ark., 2018; Epstein ve Zheng, 2017). BDT temelli çift terapilerinde amaç, partnerlerin gerçekçi olmayan beklentiler, işlevsiz yüklemeler ve mantıksız varsayımlar dahil olmak üzere ilişkiyel sıkıntıya yol açabilecek bilişleri yeniden yapılandırmasına yardımcı olmaktır. Çiftlerin problem çözmelerini geliştirmelerine yardımcı olmak için partnerlerin bilişleri, davranışları ve duygusal tepkileri arasındaki etkileşime odaklanır (Epstein ve Zheng, 2017). Bunun durum ise bireylerin ilişkide kendini sabote etmesini önleyici pek çok donanıma sahip olmasına katkıda bulunulabilecektir.

Gottman Mahşerin Dört Atlısı

Gottman, çiftlerin birbirleriyle iletişim kurma biçimlerini sabote eden dört yıkıcı etkileşim yöntemini 'Mahşerin Dört Atlısı' şeklinde adlandırmış ve her biri için çeşitli çözüm önerileri sunmuştur. Bu dört atlı, eleştiri, aşağılama, savunma ve duvar örme şeklinde ifade edilmiştir (Gottman ve Silver, 1995). Mahşerin dört atlısından ilki olan eleştiri, partnerinin kişiliği ya da karakteri hakkında suçlamalarda bulunmasını ifade etmektedir (Schwartz

Gottman ve Gottman, 2015). Bu durumda ilişkide bireylerin duygularını ifade ederken “sen dili” yerine “ben dili” kullanmasının etkili olduğu belirtilmiştir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015). Mahşerin dört atlısından ikincisi olan aşağılama, partnerlerin birbirine saygı duymamasından kaynaklanmakta ve karşı tarafa psikolojik olarak acı çektirmeyi hedeflemektedir (Hooper, Spann, McCray ve Kimberly, 2017). Bu etkileşim biçiminde, bireyin kendisini daha üstün bir konumda görerek, karşısındakinin konuşmasını düzeltme ve doğrudan küçük düşürme gibi tutumlar sergilediği belirtilmektedir. Bu durumda, takdir etme ve saygı gösterme yoluyla bireyin kendi duygu ve ihtiyaçlarını tanımlamasının önemli olduğu ifade edilmiştir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015; 2020). Partnerlerden birisi aşağılamayla karşılaştığında doğal olarak mahşerin dört atlısından bir diğeri olan savunma tepkisi ortaya çıkacaktır. Ancak bu tepki çatışmayı çözmek yerine daha çok tırmandırmaktadır. Bu etkileşim biçimi sorumluluğu yok sayma, bahane bulma gibi şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Gottman, Gottman ve Silver, 1995).

Son olarak duvar örme, ilk üç atlının yarattığı negatif etkinin birikmesiyle diğerlerinden daha sonra ortaya çıkmaktadır. Gottman’a (1992) göre duvar örme (stonewalling) eşlerden birinin, diğerinin konuşma çabasına karşı iletişimi kesmesi ve kendini kapatması olarak belirtilmektedir. Duvar örme etkileşim biçiminde hiçbir geribildirim verilmez, karşı taraf hiç duyulmuyormuş ya da önemsenmiyormuş gibi davranılmaktadır (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015; Gottman ve Silver, 2015). Duvar örme durumunda, bir mola verip duygusal yoğunluğu azaltmak ve bireyin kendisini sakinleştirmesi önemlidir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2020).

Peel (2020)’in ilişki terapistleri ile romantik ilişkilerinde kendini sabote edici davranış özellikleri gösteren danışanlara ilişkin yaptığı çalışmasında, bu danışanların; saldırganca tutum (örneğin, eleştiri), partnerin takibi (örneğin partner kontrolü), geri çekilme (örneğin, duvar örme), savunmacılık (örneğin, dışsallaştırma), hor görme (örneğin partnere saygısızlık), güvenmede zorluklar ve kıskançlık (örneğin, güven veya kıskanç davranış) ve yıkıcı davranışlar (örneğin, aşırı alışveriş) gibi Gottman’ın belirttiği ‘Mahşerin dört atlısı’nda

ifade edilen özellikler gösterdiği görülmüştür. Gottman'ın kuramında bahsetmiş olduğu dört atlinın aslında ilişkide kendini sabote etmeye dair kullanılan davranış yöntemleri ile ilişkili ve benzer içeriğe sahip olduğu görülmektedir.

Talep Etme Geri Çekilme Örüntüsü

Talep etme-geri çekilme iletişim örüntüsü, eşlerden birinin diğerini suçladığı, eleştirdiği veya değişimini talep ettiği durumda, diğerinin konu üzerinde tartışmaktan kaçınması, sessiz kalmayı tercih etmesi veya geri çekilmesini içeren davranışlar sergilemesi olarak nitelendirilen bir iletişim biçimi olarak belirtilmektedir (Christensen ve Heavey, 1990).

Heavey, Layne ve Christensen (1993), yaptıkları çalışmalarında, talep etme-geri çekilme iletişim örüntüsünün, çiftlerin problem çözme yöntemleri arasındaki en yıkıcı iletişim örüntüsü olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırma ile paralel bir şekilde romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileri (Sullaway ve Christensen, 1983), nişanlı ve yeni evli çiftler (Noller, Feeney, Bonnell ve Callan, 1994), farklı sürelerde evli olanlar (Noller ve White, 1990) gibi farklı örneklerden gelen çiftlerle yürütülen araştırmaların yüksek düzeydeki talep etme-geri çekilme örüntüsünün, düşük düzeydeki ilişki doyumu ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Bireyin talep etme eşinin geri çekilme davranışının çatışma sonrası arayan giren, olayı tekrar düşünmesine neden olan rahatsız edici düşünce, duygu ve imajların yarattığı aşırı uyarılma duygusuyla pozitif yönde ilintili olduğu bulunmuştur (Malis ve Roloff, 2006). Weger (2005), talep etme-geri çekilme iletişim örüntüsünün onaylamayıcı bir iletişim olduğunu ve talep eden eşin kendisini anlaşılmamış ve onay görmemiş hissetmesine neden olduğunu ifade etmiştir. Bu örneklerden yola çıkarak romantik ilişkide kendini sabote etme eğiliminde olan partnerlerin talep etme geri çekilme döngüsünün içine girererek kendileri ve partnerleri için sağlıksız koşulları yarattıkları ifade edilebilir.

Talep etme-geri çekilme iletişim örüntüsünü kullanan çiftlerin kullanmayanlara göre ilişkilerinde daha mutsuz oldukları öngörülmektedir (Christensen ve Heavey, 1990; Christensen ve Shenk, 1991; Givertz ve Safford, 2011; Papp, Kouros ve Cummings, 2009).

Weiss ve Summers (1983) geri çekilme davranış türlerini; odayı terk etme, konuyu değiştirme, sorunu bir problem olarak görmeyi reddetme, değişim için hiçbir ilgi göstermeksizin konuyu yatıştırmaya çalışma, duymazdan gelme, bahaneler üretme, konuşmayı bitirmek istediğini açıkça belirtme ve sözsüz iletişim şeklinde ifade etmiştir. Papp ve ark. (2009) sağlıklı çiftlere kıyasla sağlıklı çiftlerin daha çok talep etme-geri çekilme iletişim örüntüsünü kullanmaya başvurduklarını aktarmıştır. İlgili ilişki örüntüsü çerçevesinde talep etme ve geri çekilme örüntülerinin birbirinden bağımsız olarak ortaya çıkması söz konusu değildir. Bu nedenle talep etme- geri çekilme örüntüsünün kişisel bir davranıştan ziyade davranışsal karşılıklı bağımlılığa dayanan sistematik bir ilişki özelliğini yansıttığı görülmektedir (Caughlin ve Huston, 2002). Bergman ve Ericsson (1996) da eşleri tarafından duygusal ya da ilişki olarak dışavuruma zorlanan erkeklerin bazılarının “ilişki dehşet” (relational dread) adını verdiği bir deneyim yaşadıklarını öne sürmektedir. Buna göre “ilişki dehşet” içindeki erkekler, ilişki ve duygusal olarak kendilerini yetersiz hissettikleri için tartışmadan geri çekilmektedir. Bu yetersizlik duygusu ise kendini sabote etme davranışının kapsamında ve temelinde yer alan duygulardandır ve bu duyguyla başa çıkmak, benliğini korumak adına partner ilişkiyi ve kendini sabote edici bir biçimde duvar örmek gibi daha da içedönük hale gelebilmektedir. Ward, Bergner ve Kahn’ın (2003) erkeklerin çatışma durumlarındaki uzaklaşma davranışlarını (kaçınma ya da geri çekilme) inceleyen çalışması da, duygusal dışavurum konusunda rahat hissetmemenin uzaklaşma davranışları ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Windle ve Smith (2009) erkeklerin geri çekilme davranışlarının diğerleri üzerinde otoriter ve baskın konumlarını sürdürmekle ilgili olmadığını, duygusal olarak kırılabilir bir durumda olmaktan duyulan rahatsızlıkla ilgili olduğunu göstermiştir. Talep edici davranışta bulunan partner için ise saldırganca davranış sergilemek gibi yine kendini sabote etme stratejisi ortaya çıkmaktadır. Bu durumda bireyler yaşanan asıl sorunun çözümüne odaklanmadan ilişkiyi bitirme noktasında getirecek işlevsel olmayan döngünün içinde birbirlerini ve ilişki tüketene dek yol almaktadırlar. Bu durum kimi zaman da sağlıklı olan ilişkinin sürmesine ve kişilerin ayrılma sürecini baltalamasına da neden olabilmektedir.

Yatırım Modeli

Bireyler romantik ilişki içerisindeyken ilişki doyumu ile ilgili problemler ortaya çıktığında genel olarak iki tür davranış eğilimi içinde olmaktadır. Yatırım modeline göre, romantik ilişki içindeki taraflar incindiğinde, öfkelenildiğinde, karşısındakini üzdüğünde ilişkiyi sürdürme ya da ilişkinin temeline zarar verme gibi temelde iki tür tepki beklenmektedir (Rusbult, 1980; Rusbult, Zembrodt ve Gunn, 1982). Romantik ilişkide kendini sabote eden bireylerin ise bu tepkilerden kendilerine, ilişkiye ya da partnerine zarar verme şeklindeki stratejiyi seçtikleri görülmektedir.

Rusbult, Johnson ve Morrow (1986) çatışmaların doğasını anlamak için, romantik ilişkilerdeki problemleri durumlara verilen tepki alanının anlaşılması ve sınıflandırılması gerektiğini ileri sürmüştür. Rusbult ve Zembrodt (1983)'un çalışmaları sonucunda; terk etme, dile getirme, sadakat ve ihmalden oluşan dört temel tepki kategorisi ortaya çıkmıştır. Bir ilişkiyi sürdürme niyeti taşıyan yapıcı davranışlar kapsamında dile getirme ve sadakat yer alırken; terk etme ve ihmal bir ilişki için yıkıcı davranışlar olarak nitelendirilmektedir. Diğer boyut ise aktiflik - pasiflik boyutudur. Bireyin o an var olan sorunla ilgili doğrudan eylemde bulunduğu aktif tepkiler, terk etme ve dile getirmeyken; ihmal ve sadakat ise pasif tepkilerdir. Romantik ilişkilerde kendini sabote etmeye yatırım modeli çerçevesinden bakıldığında; kendini sabote eden bireylerin daha çok yıkıcı davranışlarda bulunduğu ve bu yıkıcı davranışları kimi zaman terk etme gibi aktif ya da ihmal gibi pasif yollarla gerçekleştirebildiği görülmektedir. İlişkide daha yapıcı olabilecek dile getirmeyi (sorunları tartışmak, uzlaşmak, bir profesyonelden ya da bir arkadaştan yardım aramak, çözümler üretmek, partnere canını neyin sıkıldığını sormak, kendini ya da partneri değiştirmeye çalışmak (Çırakoğlu ve Tezer, 2010) kullanmadığı görülmektedir. Çünkü ilişkide kendini sabote etmenin faktörlerinden birinin iletişim becerilerindeki eksiklik olduğu bilinmektedir.

Yatırım modeline göre, ilişki ile ilgili ödüller ve bedellerin işleyişi sonucunda bir ilişkinin doyum ve çekiciliğine ilişkin sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Ancak bireyin ilişkide diğerine bağlanımı, ilişki doyum düzeyinin basit bir işlevi (karşılaştırma düzeyi) ve partneriyle,

alternatifler ile ilgili bir değerlendirmesi (seçenekler için karşılaştırma düzeyi) ile ilişkili gibi görülebilir. İlişkinin sonuç değerinin ve alternatiflerin sonuç değerinin karşılaştırılmasının yanı sıra, bireylerin ilişkilerine yaptıkları yatırımların boyutu da ilişkide kalmanın güçlü bir belirleyicisi olarak görülmektedir (Rusbult, 1980).

Johnson ve Rusbult (1989)'un araştırmasına göre, bireylerin ilişkiye olan bağı arttıkça ve bireyler ilişkilerine devam ettiği sürece, alternatiflerin değerini zamanla daha düşük algılamakta, alternatiflerin değerini düşürme eğilimi söz konusu olmaktadır. Rusbult ve Buunk (1993) tarafından yapılan çalışmada da bazı ilişkilerin yaşanan sorun ve zorluklara rağmen neden ve nasıl devam ettiğinin cevabı bulunmaya çalışılmıştır. Çalışma sonucunda, bireylerin ilişkilerini sürdürme kararında önemli bir belirleyicinin bağlanım olduğu görülmüştür. Wieselquist, Rusbult, Foster ve Agnew (1999) tarafından yapılan çalışmaya göre de ilişki öncesinde bağlanımı teşvik eden davranışların, eş tarafından algılanan ilişki öncesi davranışların, ilişki öncesinde eşin güvenini güçlendiren davranışlara ilişkin algıların ve güvenin bireylerin ilişkilerine bağlı olmaya gnlllklerini arttırdığı bulunmuştur. Romantik ilişkide kendini sabote eden bireylerin ilişkinin başında ya da ilişki sürecinde yolunda gitmeyen durumlar olduğunda bu belirsizlikle mücadele etmek için kullandıkları yöntemlerden biri de partnerinde güvensizlik yaratacak davranış eğilimleri göstermesidir. Bu bağlılık duygusunun zayıflaması ve çoğu zaman ilişkinin bitmesiyle sonuçlanmaktadır. Oysa bu modelin ortaya koyduğu gibi bağlanım, bir ilişkiyi sürdürmeye yönelik eğilim ya da niyeti ifade etmektedir (Rusbult, 1983). Ayrıca bağlanım, ilişki konusunda uzun vadeli bir zaman yönelimini, ilişkiyi sürdürmeye yönelik çabayı ve partnere yönelik psikolojik bir bağlılığı içermektedir (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). Kendini sabote eden bireylerde ilişkiyi sürdürmeye yönelik gayretin çok daha önündeki duygu ya da hedef, kişisel olarak başarısız olmamak ve benliğini korumak olduğu için ilişkideki bağlanımın gelişmesini sağlayacak çabayı göstermeden ilişkinin çoğu zaman sona ermesi yönünde bir sürece girilmektedir.

Modele göre ilişkilerde bağlanımı belirleyen etmenlerden ilki ilişki doyumunu olarak belirtilmektedir (Rusbult, 1980; Rusbult, 1983; Rusbult ve Buunk, 1993). Bir kişinin ilişkisi,

onun için önemli olan ihtiyaçları (yakınlık, cinsellik ya da arkadaşlık gibi) karşılayabiliyorsa bu ilişkinin doyum verici olduğu düşünülebilecektir (Drigotas ve Rusbult, 1992). Ancak mutluluk ve ilişki doyumu arasındaki korelasyon, ilişki istikrarına dair her şeyi açıklamamaktadır. Çünkü bu durumda mutlu ilişkilerin hiçbir zaman bitmemesi gerekirdi (Rusbult ve Buunk, 1993). Özellikle ilişkilerinde yeterince doyum sağlayamadığına inanan kişiler açısından diğer seçenekler birer çıkış kapısı olarak görülebilmektedir. Bu nedenle seçeneklerin niteliği oldukça önemlidir (Rusbult ve Buunk, 1993). Yakın ilişkilerinde kendini sabote edici özellikler gösteren bireyler için de var olan ilişkide yapıcı özellikler göstermek, çaba göstermek yerine yeni bir ilişki deneyimi düşüncesi daha cazip gelebilmektedir. Türkiye’de yürütülen bir çalışmanın (Taluy, 2013) bulgularına göre, ilişki doyumu ve yatırımların artışı ilişki bağlanımını arttırırken; seçeneklerin niteliğinin artışı ilişki bağlanımını düşürmüştür.

Ancak ilişki bağlanımını sadece doyum ve seçeneklerin niteliğiyle açıklamak da yeterli bir yaklaşım değildir (Rusbult, 1983). Bazı bireyler ilişki dışında oldukça olumlu seçenekleri olsa bile mutsuz oldukları bir ilişkiyi devam ettirebilmektedir. Yatırım modeli bu durumu açıklamaya çalışmakta ve ilişki bağlanımını daha geniş bir bakış açısından değerlendirmektedir. Yatırım modeline göre yatırımlar, bir ilişkide bağlanımını etkileyen üçüncü ve son öge olarak karşımıza çıkmaktadır (Rusbult,1980; Rusbult, 1983). İlişki yatırımları bireyin ilişkiye kattığı ancak muhtemel ilişki bitiminde kaybedeceği para, zaman ya da çaba gibi kaynakları ifade etmektedir (Impett, Beals ve Peplau, 2001). Rusbult’a göre (1980) içsel ve dışsal olmak üzere yatırımlar iki genel kategoride ele alınabilmektedir. Para veya zaman gibi doğrudan doğruya ilişkiye yatırılan kaynaklar içsel yatırımlar olarak ifade edilmektedir (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). Dışsal yatırımlar ise ilk başta ilişkiyle ilgili olmayan, ancak zamanla ilişkiye bağımlı hale gelen ikincil kaynaklar için kullanılmaktadır (Rusbult, 1980).

İlişkilerinde kendini sabote eden bireylerin yatırım modelinin temel kavramlarından olan ilişkilerine yatırımı yapmaya yönelik en başında motivasyonlarının az olması da ilişkiyi bitirme ya da bozma yönünde davranmalarını kolaylaştırabilmektedir. Yatırım yapmaları

durumunda ilişkide ortaya çıkabilecek olumsuz durumlar karşısında benliklerini koruyabilecek daha az donanıma sahip olup bu durum çok daha 'başarısız' ve çok daha 'güçsüz' hissetme olasılıklarını arttıracaklardır. Ancak ilişkide iki taraflı yatırımın yapılması o ilişkinin 'büyümesi', güçlenmesi' ve 'derinleşmesi' anlamına gelecek bu da her iki tarafın çok daha keyif ve doyum aldığı bir ilişki yaşamalarını sağlayacaktır. Bu durumun yakın ilişkilerde kendini sabote eden bireylerle çalışılabilecek konuların başında geldiği düşünülmektedir.

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etmenin Dinamiği

Romantik ilişkiler, yetişkinlik dönemi yakın ilişkilerinden biri olup yetişkinlikte bir romantik ilişkinin kurulması ve sürdürülmesi gelişimsel bir görevdir (Terzi ve Özbay, 2016). Ancak romantik ilişki içerisinde bazen bireyler ilişkinin sürdürülmesi noktasında, bireysel öz-yeterlik algılarını koruyabilme ya da daha da yükseltebilme güdüsüyle ilişkiyi engelleyici etmenler yaratma yolunu tercih etmektedir. Yapılan çalışmalarda, benliği ve başarıları konusunda kaygı yaşayan bireylerin, kendini sabote etme gibi baş etme stratejilerinden yararlandıkları görülmektedir (Berglas ve Jones 1978, Zuckerman ve ark., 1998; McCrea ve Hirt, 2001). Kendini sabote eden bireyler, benliklerini tehdit edebilecek ya da belirsizlik yaşayabilecekleri durumlara uyum sağlamak için hazırlanmak yerine performanslarını engelleyebilecek olumsuz koşulları kendileri üretmektedirler (Akın ve ark., 2011). Oysa kendilerini ve kaynaklarını iyi tanıyan kişilerde ise durum biraz daha farklı işlemekte ortaya çıkan yeni durumlara kendilerini daha iyi hazırlayabilmektedirler.

Erken dönem aile tutumları ve aile ile olan etkileşimler bireyin benlik gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Conlon ve ark., 2006). Bu etki olumsuz olduğunda kişiler kendini sabote etmek gibi yöntemleri yaratmakta ve bu yöntem akademik, mesleki ve ilişkisel anlamda kişilerin yaşamında içinden çıkamadıkları umutsuz bir tablonun yaşanmasına neden olabilmektedir.

Hata yapma korkusunun, kendini sabote etme stratejilerinin kullanımındaki temel nedenlerden bir diğeri olduğu görülmektedir. Kişiler hata yapma korkusu nedeniyle olası başarısızlık sonucu yaşayacakları utanç duygusundan benliklerini korumak için olumsuz

çıktılar oluşturarak çeşitli durumlara hazırlık yapmayı ertelemektedir (Elliot ve Thrash, 2004). Sözü edilen bu korkunun, olumsuz içsel ve kişiler-arası değerlendirmelerle ilişkili olduğu görülmektedir (Pulford ve ark., 2005). Want ve Kleitman (2006), bireylerin ortaya koyduğu sabotaj eğilimlerinin çocukluklarındaki anne ilgisi ile yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yalnız (2014) kendini sabote etme ile anne-baba tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtirken, demokratik anne-baba tutumlarının kendini sabote etme eğilimini azalttığını ancak koruyucu ve otoriter anne-baba tutumlarının kendini sabote etme eğilimini tetiklediğini bulmuştur. Yaşamın erken dönemlerinde maruz kalınan başka zorlayıcı olayların da ilerleyen yaşlarda kendini sabote etme davranışlarının ortaya çıkışını etkileyebildiği görülmektedir.

Kendini sabote etme mekanizmasını kullanan kişilerin daha olay yaşanmadan bahaneleri hazır olmakta; böylece sonuç da hatayı doğuracak şekilde gerçekleşmektedir (Hendrix ve Hirt, 2009). Bu sayede başarılar içselleştirilirken başarısızlıklar dışsallaştırılmaktadır (Berglas ve Jones, 1978). Birey, performansı sonrası başarısız olması durumunda bu stratejileri kullanarak mazeret ortaya konmaktadır (Akın ve ark., 2011). Dolayısıyla kişilerin benimsediği bu davranış örüntüsünün, bireyin benlik saygısına yönelik tehdit oluşturan ve/veya başarılı olmayı gerektiren olaylara bağlı olarak ortaya çıktığı görülmektedir (McCrea ve Hirt, 2001, Schwinger, 2013). Bu durum kendini sabote etme stratejisinin, olumsuz durumlara karşı benlik saygısını koruyucu bir kalkan olarak kullanıldığını gösterir niteliktedir (McCrea ve Hirt, 2001). Aynı zamanda araştırmalar, bireylerin kendini sabote etme eğilimlerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ile yüksek oranda ilişkili olduğunu göstermiştir (Doebler, Schick, Beck ve Astor-Stetson, 2000; Kearns, Forbes ve Gardiner, 2007; Pulford, Johnson ve Awaida, 2005). Ayrıca, sosyal kaygısı daha yüksek olan kişilerin, düşük olanlara göre daha fazla kendini sabote etme eğilimi gösterdikleri bulunmuştur (Mello-Goldner ve Jackson, 1999; Shepperd ve Arkin, 1989). Smederevac, Novovic, Milin, Janicic, Pajic ve Biro (2003) yaptıkları çalışmada kendini daha az çekici bulan bireylerin, daha sık kendini sabote etme eğiliminde olduklarını bulmuştur. Bunun yanısıra,

düşük öz-yeterlik algısının kendini sabote etme eğilimini arttırdığı da rapor edilmiştir (Pulford, Johnson ve Awaida, 2005). Benzer şekilde Elmas ve Aşçı (2017), sporcular üzerinde yaptıkları araştırmada da kendini sabote etme ile benlik saygısı arasında negatif ilişki tespit edilmiştir.

Romantik ilişkilerde kendini sabote etmenin kaynaklarını anlamak adına faktörlerine bakıldığında; savunmacılık, güven eksikliği ve iletişim becerilerinde eksiklik olduğu görülmektedir (Peel ve Caltabiano, 2021). Savunmacılık, romantik ilişkilerde güven ve bağlılık eksikliğinden kaynaklanabileceği gibi kişiler kendini savunmaya alarak duygusal yaralanmalardan korunmaya çalışabilmektedir. Bu durum ilişkide iletişimi zorlaştırabilir ve yakınlık duygusunu azaltabilir. Sağlıklı romantik ilişkiler kişisel iyi oluşu artırırken, bu tür ilişkileri kurma ve sürdürmedeki başarısızlık hem fiziksel hem de duygusal sıkıntıyla ilişkilidir (House, Landis ve Umberson, 1988; Simon ve Marcussen, 1999; Weiss ve Heyman, 1997; Wickrama, Lorenz, Conger ve Elder, 1997). Sonuç olarak, istikrarlı ve tatmin edici romantik bağlar geliştirme olasılığını artıran gelişimsel öncülleri anlamak önemlidir (Conger, Cui, Bryant ve Elder, 2000).

Kendini sabote eden kişilerin, bu engeli kullanmadaki temel motivasyonunun yetenekleri ve performansları arasındaki bağlantıyı bulanıklaştırmak olduğu düşünülmektedir. Bu sayede kişiler pozitif kişisel imajına zarar gelmesini önlemekte ve başkalarının onlar hakkındaki olumlu görüşlerine izin vermektedir (Török ve Szabó, 2018). Warner ve Moore (2004), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin, kendini sabote etme stratejilerini daha az kullandıklarını rapor etmiştir. Bu nedendir ki bu araştırmada da yukarıda kendini sabote etme ile ilişkili olarak yapılan araştırmalardaki değişkenlerden yola çıkılarak ebeveynin duygusal erişilebilirliği, benliğin farklılaşması, duygu düzenleme gücü ve akılcı olmayan ilişki inançları araştırılmıştır. Bu değişkenlere ek olarak romantik ilişkilerde kendini sabote etmenin dinamiğinde yer alan bazı kavramlara bakılmıştır.

İlişkilerde güven eksikliği

Güven duygusunun, her başarılı ilişki için temel bir gereklilik olduğu görülmektedir. Bu konuda Simpson (2007), "Güven duygusunun, mutlu, iyi işleyen ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesi için en önemli tek bileşen olabileceğini ifade etmektedir. Güven duygusu aynı zamanda romantik partnerlerin, ilişkinin belirli bir aşamasından sonra ortaya çıkacak, önemli düzeyde anlaşma veya risk gerektirebilecek faaliyetlerde bulunmalarını da içermektedir (Rempel, Holmes ve Zanna, 1985).

Wieselquist'e (2009) göre güven, ilişki memnuniyetini öngörür ve aslında bir ilişkinin en önemli bileşeni olabilir (Campbell, Simpson, Boldry ve Rubin, 2010; Simpson, 2007). Bununla birlikte, ilişkide bir partner dürüst olmadığı ve kişisel faaliyetlerde açık olmadığı güven eksikliği ortaya çıkabilmekte ve bu da ilişkideki bağlılığı destekleyememeye veya sürdürememeye yol açmaktadır (Mogilski, Vrabel, Mitchell ve Welling, 2019). Güven eksikliği aynı zamanda bireylerin bir ilişkinin yürümesi için harcadıkları çaba ve bağlılık düzeyini de azaltmaktadır (Simpson, 1990). Vinkers, Finkenauer ve Hawk (2011), romantik bir partnerin güven eksikliğinin, bozulmuş bir ilişkinin güçlü bir göstergesi olduğunu ileri sürmüştür. Aslında romantik partnerine güveni olmayan bireyler, ilişkiyi sorunlu bir ilişkiye doğru götürmekte olduğu söylenebilir (Vinkers ve ark., 2011). Güven eksikliği aynı zamanda başarılı bir ilişki için gerekli olabilecek düşük duygusal, fiziksel ve diğer fedakarlık biçimleriyle de ilişkilendirilmiştir (Righetti, Balliet ve Visserman, 2015). Connolly ve McIsaac (2009) herhangi bir ilişkinin gelişmesi için partnerlerin optimum güven, iletişim, duygusal yakınlık ve anlayışa sahip olmaları gerektiğini öne sürmektedir. Bu özellikler, ayrılma niyetine yol açabilecek aşırı veya gereksiz sıklıkta yaşanan çatışmaların önlenmesine yardımcı olacaktır. Güven eksikliği aynı zamanda bir ilişkinin bağlılık, yakınlık ve sürdürülebilirlik düzeyini de azaltır, böylece eşlerden herhangi birinin bir ayrılığı başlatmasına neden olur (Towner, Dolcini ve Harper, 2015). Bu, yakınlığın veya sevginin kademeli veya tamamen azalmasına ve sonuç olarak ilişkinin sabote edilmesiyle sonuçlanmasına neden olabilir.

Yakınlık korkusu

Yakınlık kurmak hayati bir insan ihtiyacı olarak değerlendirilmektedir (Hazan & Shaver, 1987). Bununla birlikte, bazı bireylerin benlik kavramlarını koruma arzuları nedeniyle yakınlıktan korktukları ve dolayısıyla yakınlıktan kaçındıkları tespit edilmiştir. Bartholomew (1990), kişilerin bağımsızlık ve bağımlılık duyguları arasında bir dengesizlik yaşamaları sonucunda yakınlıktan kaçındıklarını öne sürmüştür.

Yakınlık korkusu, önemli kişilerle duygu ve düşünce alışverişinde bulunma yeteneğinin olmaması olarak tanımlanmaktadır. Bu özellikle ilgili olarak üç önemli alan göz önünde bulundurulmuştur: (1) paylaşılan duygu ve düşüncelerin içeriği, (2) paylaşılan duygu ve düşüncelerin gücü ve (3) bireyin başkalarına karşı hissettiği kırılabilirlik. Yakınlık korkusuyla başvuran bireyler yalnızlık bildirme eğilimindedir (Descutner ve Thelen, 1991).

Romantik ilişkide yakınlık kurabilmenin, çiftlerin ilişkiden doyum elde etmesindeki önemli faktörler arasında yer aldığı görülmektedir. Yakınlık kurabilmek kişinin kendini filtrelemeden, gerçekte var olduğu gibi kendini ortaya koyabilme cesareti ve becerisine sahip olmasını gerektirmektedir. Yakınlık korkusu ise, fiziksel ya da duygusal olarak yakınlıktan kaçınma, yakınlık kaygısı olarak kendini gösterebilmektedir. Burada kişinin yakınlığı istememesi durumundan çok yakınlık kurmayı arzulayıp aynı anda bağlanmaya dair korku arasında çelişkili bir duygu hali yaşadığı bilinmektedir. Çünkü esasında insan doğası gereği yaklaşma ihtiyacı ve birine bağlanma isteğindedir. Yakınlık kurma konusunda kaygıları olan bireylerin ise ilişki içerisinde ilişkiyi sabote edici davranışlar gösterme ihtimali olmaktadır. İlişkide yakınlık korkusu yaşayan bireyler ilişkide kalmak ve onu büyütme, ilişkide derinleşmek yerine kısa süreli ve derinliği olmayan bir seri ilişki yaşamakta ve yaşadığı bu ilişkilerden doyum elde edemeden bitirmektedir. Günümüzde romantik ilişkilerin bir kısmının bu şekilde bir döngünün içerisinde yaşandığını söylemek mümkündür. Kişiler var olan romantik ilişkilerinde derinleşemedikleri için ilişkiyi bitirme ve yeniden yüzeysel bir ilişki isteği duymakta ve başladıkları yeni ilişkide de bir süre sonra aynı mutsuzluğa ulaşmakta ve bu şekilde kendisi hakkında olumsuz bir ilişki yaşama özelliğine sahip olduğuna inanmaktadır. Bu davranış özelliği bir ilişkiden diğerine sıçrayarak devam etmektedir.

Yakınlık korkusu olan bireyler içinde buldukları ilişkiyi sabote ederken; partnerini suçlama, partnerinin kendisinden şüphe duyacağı şekilde davranmak gibi kendisini olumsuz gösterecek davranışlarda bulunabilmektedir (Peel ve ark., 2019). Ek olarak yakınlık korkusu yaşayan bireyler partnerlerinin ihtiyaç ve isteklerini anlamakta güçlük yaşamaya başlamaktadır. Bu durum kendi ihtiyaç ve isteklerinin farkında olmamakla da ilişkili olabilmektedir. Sonucunda ilişkide iki partnerin de doyumsuz, anlaşılmamış hissetme döngüsüne neden olmaktadır. Ve aynı zamanda bu sonuç, döngüsel bir şekilde romantik ilişkisinde kendini sabote eden kişinin yeni bir ilişkide kendini daha iyi anlaşılmiş hissedeceğine dair bir düşünce geliştirmesine neden olmaktadır.

Yakınlık korkusunun dinamiğine bakıldığında çoğunlukla çocuklukla ilgili olumsuz deneyimlerden kaynaklandığı bazen de bir önceki ilişki deneyimi ile ilgili olabildiği görülmektedir. Bir başkası tarafından ele geçirilme yutulma gibi korkular yakınlık korkusunun merkezinde yer almaktadır. Yakınlık korkusu olan partner aynı anda hem yakınlığı talep ettiği hem de yakınlıktan kaçındığı için diğer partnerde hem istenildiği hem de reddedildiği duygusunu ortaya çıkarabilmektedir. Yakınlıktan korkmanın ve dolayısıyla kaçınmanın ardında yatan ve iki tür birey olduğu varsayılmıştır: yakınlığı arzulayan, ancak bundan korkan ve bundan kaçınanlar ve yakınlık korkusu veya arzusu olmadığını iddia edenler. Bununla birlikte, her iki durumda da yakınlıktan kaçınılmaktadır.

Reddedilme duyarlılığı

Reddedilme duyarlılığı, reddedilmeye dair ipuçlarına karşı aşırı duyarlılık ile birlikte bunun devamında aşırı tepkisel olma hali olarak tanımlanmaktadır. Bu duyarlılığın kaynaklarına bakıldığında, bakımveren ile erken dönemde yaşanan reddedilme deneyimlerinden kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Bunun gibi deneyimler bireylerin bundan sonraki süreçte yakınlık kurduğu ilişkilerde reddedilme deneyimini yaşamayı beklemesine neden olmaktadır (Feldman ve Downey, 1994; Pietrzak, Downey ve Ayduk, 2005). Bağlanma kuramında ifade edildiği gibi zihinsel modeller, çocukların kendilerine ve ilişkilerine ait geliştirmiş olduğu, onlar için önemli olan kişiler tarafından ihtiyaçlarının karşılanıp

karşılanmayacağı ve reddedilip reddedilmeyeceği hakkındaki beklentileri de içermektedirler. Bu beklentilere bakımveren tarafından olumsuz karşılık verildiğinde, kişi güvensizlik ve kaygı temelli bir içsel model geliştirmektedir. Bunun durum bireylerin ilerideki ilişkilerinde yoğun duygu karmaşaları yaşamasına ve şüpheli tutum sergilemesine yol açmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

Reddedilme duyarlılığı gösteren kişilerin romantik ilişkilerinde kendini sabote edici bir biçimde ilişkide kendini saklama eğilimi gösterdikleri görülmektedir (Larson, Chastain, Hoyt ve Ayzenberg, 2015). Kendini saklama eğilimi ise kişinin olumsuz ya da stres verici olarak algıladığı kişisel bilgilerini, başkalarından gizleme eğilimi olarak ifade edilmektedir (Derlega ve Chaikin, 1977). Bu kişiler diğerleriyle kurduğu ilişkilerde duygularını ifade etmeme gibi yanlış duygu düzenleme yöntemleri göstermektedir (Larson, Chastain, Hoyt ve Ayzenberg, 2015).

Düşük benlik saygısı

Benlik saygısı ile ilgili pek çok tanım olmakla birlikte, tanımlarda kişinin kendisi ile ilgili duygusal yönü vurgulayan kendisi ile ilgili ne hissettiği ve düşünsel yönü vurgulayan kişinin kendisini çeşitli beceriler ve yetenekler açısından nasıl değerlendirdiği ile ilgili olduğuna dair görüşler yer almaktadır (Brown ve ark., 1998; Güler-Şahin, 2006). Bir kişinin kendini nasıl değerlendirdiğinin ilişkilerinde önemli bir yeri vardır (Wong, Vallacher ve Novak, 2016). Kişinin kendisi ile ilgili değerlendirmesi olumluysa benlik saygısı yüksek, olumsuzsa düşük olarak değerlendirilmektedir (Rosenberg, 1965). Bireylerin kendilerine yönelik algıları ve izlenimleri onların en başta kendilerine sonrasında da yakın ilişki içerisinde buldukları kişiye olan davranış, düşünce ve duygularının belirleyicisi olmaktadır. Düşük benlik saygısının, romantik ilişkide kendini sabote etmeye yönelik kendini koruma için güçlü bir motive edici olduğu bildirilmektedir (Berglas ve Jones, 1978; Jones ve Berglas, 1978). Peel'in (2020) romantik ilişkilerde kendini sabote etmeye yönelik olarak ilişki danışmanlığı yapan terapistlerin danışanlarına ilişkin gözlemlerinin yer aldığı çalışmada; olumsuz benlik algısına sahip bir danışanın: "Yaptığım her şey yeterince iyi değilmiş gibi hissettiriyor". "Döneceğim,

ama bunun kimse için bir fark yaratmayacağını biliyorum" gibi olumsuz benlik algısı ile yakından ilişkili cümlelerinin olduğu görülmüştür. Bu durum ilişki içerisinde yoluna koyabilecekleri alanlar varken ve bunun için sağlıklı adımlar atabilecekken, bu girişimi denemeyi hiçbir şekilde düşünmeden ilişkiyi bitirme yönünde eğilim göstermelerine neden olmaktadır. Sonuç olarak, bazı danışanlar için savunmacı olmanın daha kolay olduğu ve böylece bu ilişki içinde olmaya layık olmadıkları sonucuna vardığını belirtmiştir. Aynı zamanda danışanların kendilerini "çoğu zaman umutsuz ve çaresiz gördükleri görülmüştür (Peel, 2020). Bu nedenle, benlik saygısı yapısının kendi kendini sabote etmenin hem öncüsü hem de koruyucusu olarak hem tek başına hem de diğer yapılar arasında yer alması mümkün görünmektedir. Araştırmalar benlik saygısının ilişkide kendini sabote etme modelinde bir moderatör yapı olarak ele alınabileceğini göstermektedir. Bu nedenle bu araştırmada benlik saygısı ile ilgili olan benliğin farklılaşması değişkeni ele alınacaktır.

Kontrol odağı/Savunmacılık

Kontrol odağı kavramı, Rotter'ın (1954, 1966) sosyal öğrenme kuramına dayanmaktadır. Kontrol odağı, bir davranışın sonuçlarını kimin ya da neyin etkilediğine ilişkin inançları içerecek şekilde içsel kontrolden dışsal kontrole iki kutuplu bir boyutta, sınıflandırılmıştır. İçsel kontrol odağı, gelecekteki sonuçlara dair kontrolün öncelikle kişinin kendisine bağlı olduğu inancını ifade etmektedir. İçsel kontrol odağına sahip bireyler, yaşadıkları deneyimleri kendi beceri ve çabalarının kontrol ettiğine inanmaktadır. Diğer yandan, dışsal kontrol odağı, kontrolün kişinin kendisinin dışında olduğu beklentisine karşılık gelmektedir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Kişilerarası ilişkiler açısından bakıldığında, dışsal kontrol odağına sahip olan bireylerin sosyal beceriler bakımından daha yetersiz, içsel kontrol odağına sahip bireylerin ise daha başarılı ve sosyal olarak daha güçlü oldukları bilinmektedir (Martin ve ark., 2005). Aynı zamanda içsel kontrol odağına sahip bireylerin, yaşamlarındaki olaylar için sorumluluk alma eğiliminde olduğu; buna karşılık, dışsal bir kontrol odağına sahip bireylerin ise, yaşamlarındaki olaylar için başkalarına sorumluluk yükleme eğiliminde olduğu görülmektedir (Akın, 2011).

Akın (2011), akademik kontrol odağının kendini sabote etmeye önemli bir katkı sağladığını bulmuştur. Kişilerarası ilişkiler ile ilgili Türkiye’de yapılan başka bir çalışmada kişilerarası çatışma süreçlerinde içsel kontrol odağı olan bireylerin yüzleşme davranışlarını, dışsal kontrol odağı yüksek olan bireylerin ise kaçınma davranışlarını tercih ettikleri bulunmuştur (Hisli-Şahin, Basim ve Çetin, 2009). Romantik ilişkiler açısından ele alındığında ise içsel kontrolü olan bireylerin ilişkilerindeki doyumsuzlukları kendi davranışlarının olası bir sonucu olarak algılamaları ve yapıcı çözümler aramaları, dışsal kontrolü olan bireylerin ise daha yıkıcı davranışlar göstermeleri olası görünmektedir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). İçsel kontrolü yüksek olan bireylerin değişime daha açık oldukları (Dönmez, 1987) ve varolan olumsuz koşulları değiştirmeyi daha çok istedikleri (Dağ, 1991) bilinmektedir. Aksi durumda ise duygusal olarak riskli veya incitici olduğunu düşünülen durumlarda birey kendini korumak için savunmacı bir tutum geliştirecektir. Bunun sonucunda ise, duygusal derinlik gerektiren romantik ilişkilerde derin bağlantılar kurmak zorlaşacak, duvar örme gerçekleşecektir. Savunmacı olan bu tutum, ilişkide sorunları yüzleşmeden veya derinlemesine ele almadan geçiştirmeye eğilimli olmayı içermektedir. Bu durumda, ilişkideki gerçek sorunlar çözülmez ve zamanla birikerek ilişkinin kalitesini olumsuz etkileyebilir. Savunmacı bireyler genellikle kendi duygusal korunaklılıklarına odaklanırken, partnerlerinin duygularını anlamakta zorlanabilirler. Prager (1986) tarafından yürütülen bir çalışma, kontrol odağının bir bireyin yakın bir ilişki içinde olma yeteneği ile bağlantılı olabileceğini; yakın ilişkilerde bulunan kadınların, yakın ilişkide olmayan kadınlara göre daha yüksek bir iç kontrol odağına sahip olduğunu bulmuştur.

Miller ve ark. (1986) yaptığı araştırmada içsel kontrol odağı olan partnerlerin evlilikte dışsal kontrol odağı olan partnerlerden daha aktif çaba sarf ettiklerini ve sorun çözme davranışı sergilediklerini bulmuşlardır. Bu araştırma aynı zamanda içsel kontrol odağı olan bireylerin, iletişim kurmada ve istedikleri amaçlara ulaşmada daha etkin olduklarını da göstermiştir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Genel olarak, kanıtlar, kişinin hayatındaki olayların sorumluluğunu kabul etme istekliliğinin, başkalarıyla yakınlık kurmasını mümkün kıldığını göstermektedir. Aynı zamanda romantik ilişkilerde, her iki tarafın da kişisel ihtiyaçları ve

bağımsızlığı önemlidir. Dışsal kontrol odaklılık gösteren bir partner, bu ihtiyaçları göz ardı edebilir veya bastırabilir, bu da ilişkide mutsuzluğa ve çatışmalara neden olabilir. Romantik ilişkilerde, her iki tarafın da ilişki sürecinde meydana gelecek olan değişime ve uyuma açık olması önemlidir. Ancak, kontrol odaklı bir partner genellikle değişime direnç gösterebilir ve ilişkide esneklik sağlamakta zorlanabilir. Bu da ilişkide büyümeyi ve gelişmeyi engelleyebilir.

Mükemmeliyetçilik

Romantik ilişkiler açısından mükemmeliyetçilikle ilişkili olarak Hewitt, Flett ve Ediger'in (1996) mükemmeliyetçiliğe çok boyutlu bir bakış açısı sunan modelinden ortaya çıkan ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik (dyadic perfectionism) kavramını ele almak uygun olacaktır (Satici, 2019). İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik partner odaklı mükemmeliyetçilik (partner oriented perfectionism) ve partnerden algılanan (partner prescribed perfectionism) mükemmeliyetçilik olarak gruplandırılmaktadır (Stoeber, 2012).

Hewitt ve ark. (2003) mükemmeliyetçi özelliğin kişilerarası olumsuz algıdan kaçınmak ve kişilerarası memnuniyeti sağlamak üzerine ortaya çıktığını belirtmektedir. Romantik ilişkiler bağlamında zarar verici mükemmeliyetçilik yakınlık korkusuyla ilişkilendirilmiştir (Martin ve Ashby, 2004). Yapılan çalışmalar, ilişkide mükemmellik beklentisinin her iki partnerin de ilişkide uyumsuzluk yaşamasına yol açtığını göstermektedir. Partnerlerden biri karşılanmayan beklentilerden sürekli olarak hayal kırıklığına uğrarken, diğeri gerçekçi olmayan beklentiler karşısında yetersiz hissetmekten kaçınmak için uyumsuz başa çıkma mekanizmalarına başvurmaktadır. Buna paralel olarak ikili ilişkide karşılanmayan ilişki standartlarının ilişkinin bozulmasına önemli bir katkı sağladığı belirtilmiştir (Fletcher & Simpson ve Thomas, 2000). Partnere yönelik mükemmeliyetçilikte bireylerin -kendini sabote edici bir biçimde-, eleştiriye karşı savunmacı yaklaşımları, kendi kusurlarını görmezden gelme, mükemmeliyetçi standartları başkalarına uygulama eğilimleri romantik ilişkiler için kaçınılmaz olarak yıkıcı bir durumla sonuçlanacaktır (Ellis, 2002).

Düşük özyeterlilik

Öz yeterlik, kişinin hem gerçekleştirebileceği hem de başarabileceği inancını içermektedir. Bu yapı genellikle motivasyon, çaba ve sebat ile bağlantılı olarak değerlendirilmektedir (Byl ve Naydenova, 2017). Yakın ilişkilerde öz yeterlik kavramı ise, açık iletişim kurmak, destek vermek, ilişkiyi beslemek, öfke ve acı veren duyguları kontrol etme davranışlarıyla ilgili bireyin kendine olan güvenini ifade etmektedir (Lopez, Morúa ve Rice, 2007).

Romantik ilişki içerisinde bireylerin kendileriyle ilgili algılarını daha kapsamlı bir değerlendirmede bulunmak için partneriyle doyum veren romantik ilişkiler kurma, sürdürme davranışları ve ilişkileriyle ilgili kaygı veren duyguların yanı sıra ilişki inançlarının incelenmesi önemli görünmektedir. Yapılan birçok çalışmada romantik ilişkilerde öz yeterlik ile olumlu ilişkiler yaşama arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Riggio ve ark., 2013). Bu araştırmalara paralel biçimde genel olarak, düşük öz yeterliliğin ise kendini sabote etmenin bir yordayıcısı olduğu ileri sürülmektedir. Çünkü araştırmalar, öz yeterlik inançları ile bireylerin romantik ilişkideki partnerleriyle (Cui, Fincham ve Pasley, 2008; Fincham, Harold ve Gano-Phillips, 2000) olan çatışmaları çözme ve olumlu davranışta bulunma becerileri arasında yüksek bir ilişki olduğunu (Lopez, Morúa ve Rice, 2007) göstermektedir.

Romantik bağlılıklar bağlamında öz-yeterlik, zorluklar karşısında ilişkiye devam etme ve ilişkideki stresle başa çıkma yeteneği olarak anlaşılmaktadır (Riggio ve ark., 2013). Weiser ve Weigel (2016) tarafından yapılan diğer bir araştırma sonucu ise romantik ilişkilerde öz yeterlik ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu, aynı zamanda ilişkiyi sürdürme davranışları (olumluluk, açıklık, güven, çevre ve görevler) ile ilişki doyumu arasında da pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

İletişim becerilerinde eksiklik

Sağlıklı bir ilişkinin yürütülmesinde çiftlerin olumlu iletişim becerilerine sahip olmaları önemli görünmektedir. İlişki becerilerinin geliştirilmesi, çiftlerin ilişkilerinde ortaya çıkabilecek kriz anlarında daha sağlıklı iletişim ve çatışma tarzları kullanarak ilişkinin daha az zarar görmesiyle beraber ilişkinin bozulmasını veya dağılmasını engelleyebilir (Duran ve Hamamcı,

2010). İlişki becerilerinin eksikliği, ilişkide iletişim kuramama ve görevleri paylaşmamayı da içermektedir. Peel'in (2020) yaptığı araştırmada; bir kadın katılımcı (23 yaşında, heteroseksüel): 'Bir iletişim azlığı olduğunda ve karşılığında bir şey elde edemeyeceksem ilişkide bir şeyi yapmaya istekli olmam. Örneğin, temizliği yapan tek kişi bensem neden ilişkiye devam etmek isteyeyim ki?'. şeklinde ilişkide iletişim becerisinin önemine atıfta bulunmuştur. Ek olarak, bazı katılımcıların ilişkilerde deneyiminin olmadığı ve romantik ilişkilerle ilgili dinamikleri anlamakta zorlandıkları görülmüştür. Örneğin, bir erkek katılımcı (19 yaşında, heteroseksüel) şunları açıklamıştır: 'Özellikle yanlış bir şey yaptığımı düşünmüyorsam, olayları partnerimin bakış açısından görmekte zorlanıyorum'. Bu nedendir ki, danışanların ilişkilerin nasıl yürüdüğü (yani ne bekleyecekleri ve onları nasıl sürdürecekleri) hakkında çok az bilgiye sahip oldukları ve bunun olumsuz etkileşimlere ve sonuçlara dayalı zayıf ilişki rol modellerinin bir sonucu olabileceği ileri sürülmektedir (Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Pietromonaco & Barrett, 2000). Gottman ve Krokoff (1989) ise iletişimden kaynaklanan sorunların ve çatışma çözme becerilerindeki eksikliklerin romantik ilişkide problemlere yol açtığını belirtmektedir. Ayrıca romantik ilişkilerdeki duygusal istikrarsızlığın, partnerlerin etkili ve üretken iletişim kuramamasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Miano, Grosselli, Roepke ve Dziobek, 2017).

İyi iletişim kuran çiftler aynı zamanda ilişkilerinde daha yüksek tatmin bildirirken, ilişkilerinde problem yaşayan çiftlerin genellikle iyi iletişim yöntemlerinden yoksun olduğu bulunmuştur (Baucom ve ark., 1996). İletişim becerisi, yetişkinlerin romantik ilişkilerinin o kadar önemli bir bileşenidir ki, araştırmacılar, çiftlerin yüzde 80'ini, bir çatışma hakkında nasıl iletişim kurduklarını izleyerek, çiftlerin yüzde 80'ini 'sağlıklı' veya 'sağlıksız' olarak doğru bir şekilde sınıflandırabilmektedir (Gottman ve ark., 1977; Gottman, 1979; Weiss & Heyman, 1990). Ayrıca çiftlerin olumlu olaylarla ilgili iletişimi de uzun vadeli ilişki doyumunun belirlenmesinde önemli bir faktördür (Reiss ve Gable, 2003).

Genel anlamda, ilişki becerisi geniş bir kavramdır; bu nedenle, farklı temalardan öğelerin bir birleşimini içerdiği görülmektedir. Özellikle, geri çekilme- talep etme (veya

saldırı), iletişim kurmakta güçlük çeken çiftlerde görülen, iyi belgelenmiş ilişki etkileşimi kalıbıdır (Greenberg & Johnson, 1998). Bu durum, hor görmenin güçlü bir özelliği olan saygısızlıkla daha da karmaşık hale gelmektedir (Gottman ve Silver, 2015). Tüm bu sağlıklı iletişim becerilerinin romantik ilişkide kendini sabote etme ile ilişkisi olduğu söylenebilir. Oysa romantik ilişkilerde de, diğer kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi birtakım sorunlar ortaya çıkabilir ve bu sorunlar ile başa çıkabilmek için bazı stratejilerin geliştirilmesi gerekebilir. Romantik ilişkilerde yaşanan sorunları çözmeye etkili faktörlerin araştırılmasının ilişkilerin akışını olumlu olarak etkileyeceği görülmektedir. Buna ek olarak romantik ilişkilerde yaşanan sorunların büyümesi ya da istenmeyen bir şekilde sonuçlanması ile ilgili 'romantik ilişkide kendini sabote etme' kavramına bakılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Olumsuz ilişki deneyimleri

Geçmişte romantik ilişkide yaşanan kalp kırıklığı öyküsünün varlığı, bireyleri çaresiz ve seçenekleri olmadığına dair bir düşünce içerisinde olmalarına ve dolayısıyla ilişkide kendini sabote edici bazı eğilimler göstermesine neden olmaktadır. Peel'in (2020) yapmış olduğu çalışmada; 'önceki olumsuz ilişki deneyimi' nedeniyle ilişkilerini sürdüremediğini açıklayan katılımcılar olduğu görülmektedir. Bir erkek katılımcı (33 yaşında, biseksüel): 'Olabileceğim en iyi partner olmaya ne kadar çabalarsam çabalayayım, sonunda beni her zaman terk ediyorlar. Sadece doğru kıızı bulma konusunda uzun bir şanssızlık yaşadım gibi hissediyorum. Kalbim ne kadar kırılırsa güvenmek o kadar zorlaşıyor'. şeklinde içinde bulunduğu çaresizlik duygusunu belirtmiştir. Bazıları için travmatik bir geçmiş, çaresizlik duygusuna yol açmaktadır. Örneğin, bir kadın katılımcı (27 yaşında, biseksüel) 'geçmiş ilişkilerinin travmalarından kurtulmayı zor bulduğunu' ve bu nedenle yeni ilişkileri sürdüremeyeceğini belirtmiştir. Bu durum "bağlanma yaralanmaları" kavramına işaret etmektedir. Bu kavramın çerçevesi, bağlanma teorisi ve bu teorinin bir travma teorisi olarak anlaşılması ile gelişmiştir. Bağlanma yaralanmaları, bir eşin diğer eşe "bağlanmanın doğasına zarar veren" bir şey söylemesi ya da yapması ile ortaya çıkmaktadır (Johnson, 1996).

Yetişkin romantik ilişkilerinde kritik ihtiyaç anlarında ihanet ve terk etme partnere bağlanmayı tehdit eden bir kavramdır. Bu durum, bağlanmada güvensizlik oluşturabilir ya da var olan güvensizliği alevlendirebilmektedir. Bu olaylar yaralanan eşler için travmatik olarak düşünülebilmektedir (Johnson, 1996). Yapılan çalışmalarda ilişkide incitici deneyimler yaşamının, ilerleyen dönemlerde yeniden yakın ilişki yaşama konusunda caydırıcı etki yarattığı ve kaçınmalara yol açtığı görülmektedir (Hazan & Shaver, 1987; Büyükşahin, 2006; Öngün ve Ünsal, 2018). Travmatik etkiler bireylerin yaşamında gelecekteki ilişkilerini etkileyebilme potansiyeline sahip olacağından bağlanma yaralanmalarının farkında olmayan ya da üzerine çalışmamış bireylerin yeni ilişkilerinde küçük uyarıcılar tarafından tetiklenmesi ve sağlıklı bir duygu ve düşünce içerisinde olması zor görünmektedir.

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme İle İlişkili Değişkenler

Bu bölümde romantik ilişkide kendini sabote etme ile ilişkili olan Akılcı Olmayan İlişki İnançları, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Benliğin Farklılaşması, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği değişkenleri incelenecektir.

Akılcı olmayan ilişki inançlar ve romantik ilişkide kendini sabote etme

Bireylerin yaşamlarında olduğu gibi romantik ilişki sürecinde de akılcı ve akılcı olmayan inançlar geliştirmesi olası bir durumdur (Beştav, 2007). Akılcı inançların yer aldığı romantik ilişkiler ilişkiden alınan doyumunu artırmaktadır (Stackert ve Bursik, 2003). Romantik ilişki sürecinde geliştirilen akılcı olmayan inançlar ise ilişkinin gidişatıyla ilgili olumsuz durumlara yol açabilmektedir (Heindrick, 2009). Bu bağlamda romantik ilişkilere ilişkin akılcı olmayan inançlar, bireyin ilişkiye ve partnerine karşı gerçekçi olmayan, değişime dirençli inançlar olarak tanımlanmaktadır (Ellis, 1986).

Yetişkinler için romantik ilişkiler oldukça önemlidir; çünkü aşk üzerine kimlik keşiflerini yaptıkları ilişkilidir. Dolayısıyla bu dönemde romantik ilişkilerin oluşması ve sürdürülmesi kritik öneme sahiptir (Eryılmaz ve Ercan, 2011). İnsanların diğer bireylerle ilişki kurma ve duygusal bağ kurma ihtiyaçları, duygusal ve bilişsel süreçlerden etkilenmektedir (Hendrick,

2009). İlişkilere ilişkin inançlar, romantik bir ilişkiye başlarken ve ilişki sırasında da önemlidir. Çiftlerin inançları gerçekçi ve akılcı olursa ilişki ilerleyebilir. İlişkilere ilişkin inançlar gerçekçi ve rasyonel olmadığında çiftlerin ilişkilerinde sorun yaşama olasılığı daha yüksektir (Friedman ve Whisman, 1998). İrrasyonel ilişki inançları, bireylerin ilişkinin doğasına, kendisine ve başkalarına ilişkin abartılı, katı, mantıksız ve değişime dirençli inançları olarak tanımlanmaktadır (Ellis, 1986).

İrrasyonel romantik ilişki inançları, çiftlerin birbirlerine veya ilişkinin kendisine karşı sahip oldukları katı, değiştirilmesi zor ve zarar verici inançlar olarak tanımlanabilir (Ellis, 1986; Ellis, 2003). İlişkilerde buna benzer inançlar partnerler arasında sorunlara neden olabilir (Friedman ve Whismann, 1998). Beck'e (1964) göre bu inançlar otomatik düşüncelerdir ve bir olay sonucunda kişinin zihnindeki şemaların harekete geçmesi sonucu ortaya çıkan sabit düşünce kalıplarıdır. Ellis'e (1986) göre irrasyonel inançlar, kişinin kendisine veya başkalarına atfettiği abartılı, katı ve değiştirilmesi zor inançlardır.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilgili gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde ilişki doyumu (Sarı, 2008), bağlanma stilleri (Sarı, 2008; Stackert ve Bursik, 2003) gibi başlıkların daha çok araştırıldığı gözlenmiştir. Evli ya da evlilik hazırlığı sürecinde bulunan bireylerle gerçekleştirilen araştırmaya göre bireylerin romantik ilişki sürecine ilişkin algılarının çarpıtılmış olması evlilik yaşamlarında çeşitli sorunlara yol açabilmektedir (Küçükçelik, 2015).

Romantik aşk mitleri, hakim olan sosyal, kültürel ve ideolojik değerleri yansıtan fikirler olmaları anlamında "aşkın sözde 'gerçek doğası' hakkında sosyal olarak paylaşılan inançlar dizisidir" (Yela, 2003, s. 264). Romantik mitler, paylaştıkları unsurlara göre beş gruba ayrılmıştır (Bosch ve ark., 2013): 1) kişinin mutluluğunun romantik bir ilişkiye sahip olmasına bağlı olduğu inancına dayanan, mutluluğun tek kaynağının aşk olduğuna dair mitler; 2) aşk duygularının tamamen samimi olduğu, her insan için önceden belirlenmiş ideal bir partner olduğu ve bir ilişkinin ilk tutkusunun sonsuza kadar sürdüğü varsayımına dayanan, gerçekliğin inkarına ilişkin mitler; 3) aşkın, gerçek aşk olduğu sürece her türlü sorunu çözmek

için yeterli olduğu varsayımına dayanan, her şeye gücü yeten aşk hakkındaki mitler; 4) kişinin aynı anda yalnızca bir kişiye aşık olabileceği varsayımına dayanan ayrıcalık hakkındaki mitler; ve 5) kıskançlık ve kontrol davranışlarının sevginin işaretleri olduğu varsayımına dayanan kontrolle ilgili mitler. Romans ve De Bord ise (1995) ilişkilere ilişkin inançları şu şekilde sıralamaktadır: (1) Birbirimize karşı her zaman açık ve dürüst olmalıyız, (2) Birbirimizin aklını okumalıyız, (3) Her şeyi birlikte yapmalıyız, (4) Birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız (5) Birbirimizin özelliklerini değiştirebilmeliyiz, (6) Romantik idealizm, (7) İyi ilişkileri sürdürmek kolay olmalı, (8) Aramızda her şey mükemmel olmalı, (9) Kişi romantik bir ilişki yaşamadan kendisiyle bütünleşemez. Bu inançlara sahip çiftlerin birbirlerinin kişiliklerini değiştirmeyi beklediklerini ifade etmişlerdir. Öte yandan rasyonel ve işlevsel düşünme stili bireyin ilişkiye daha iyi uyum sağlamasına neden olur (Metts ve Cupach, 1990). Alanyazın incelendiğinde, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilere ilişkin akılcı olmayan inançları inceleyen az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalarda, romantik ilişki içinde olan kişilerin, romantik ilişki içinde olmayan kişilere göre işlevsel olmayan inançlarının daha fazla olduğu (Gizir, 2013), ilişkilerde başkalarına fazla yakın olma konusunda işlevsel olmayan inançlara sahip olmanın olumsuz sonuçlara yol açtığı ortaya konmuştur (Gizir, 2013; Hamamcı, 2005). Öte yandan rasyonel ve işlevsel düşünme stili bireyin ilişkiye daha iyi uyum sağlamasına neden olur (Metts ve Cupach, 1990). Aynı zamanda romantik mitlerden ortaya çıkan aşk anlayışının, çift ortamındaki istismar ve eşitsizlik dinamikleriyle de ilişkili olduğu bulunmuştur (Ariza ve ark., 2022; Jiménez-Picón ve ark., 2023). Ardından, romantik aşk mitlerinin yakın ilişkilerde cinsiyetçiliği ve cinsiyet asimetrisini de güçlendirebileceği bulunmuştur (Fernández ve ark., 2023; Marcos ve ark., 2020; Nava-Reyes ve ark., 2018).

Romantik ilişkilerde akılcı olan inançlar, ilişkide gerçekler üzerinde değerlendirme yapmakta ve ilişki doyumuna, bireysel gelişime katkıda bulunmaktadır (Sullivan & Scwebel, 1995). Romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ise partnerlerin birbirlerinden ve kendinden de gerçekleşmesi mümkün olmayan bir beklentiye girmelerine ve duygusal ve zihinsel

yapılarının bundan olumsuz bir biçimde etkilenmesine neden olabilecektir. Bu olumsuz etki yaşanan durumları olduğu gibi algılamakta zorlanmaya ve var olan çatışma durumlarında ise sorunu çözme odağından kayarak ilişkide kendini sabote eden bir tutumda davranmaya neden olabilecektir. Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş'ın (2018) beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilerindeki akılcı olmayan inançlarının saldırganlık düzeyini yordayıp yordamadığı ile ilgili gerçekleştirdiği çalışmasında, akılcı olmayan ilişki inançlarının saldırganlığın yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde sağlıklı ilişkilere neden olan bazı değişkenlerin; akılcı olmayan romantik ilişki inançları, iletişim eksikliği, tükenmişlik ve olumsuz ilişki algısı olduğu görülmektedir (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Sarı ve Owen, 2016; Vanhee, Lemmens, Stas ve LoeyVerhofstadt, 2018). Eidelson ve Epstein (1982), tarafından yapılan araştırma sonucunda akılcı olmayan ilişki inançları beş temel kategoriye ayrılmıştır. Bu inançlardan ilki romantik ilişkilerde anlaşmazlığın ilişkiyi bozacağı, ikincisi partnerlerin ilişki boyunca kesinlikle değişmeyecekleri, üçüncüsü birbirlerinin düşüncelerini okumaları, dördüncüsü toplumsal cinsiyet rollerinin ilişkide farklılıklara yol açacağı ve sonuncusu da bireylerin cinsel anlamda birbirlerinden mükemmelliyetçi beklentilere sahip olduğu inançları şeklindedir. Bu beş kategorideki bilişsel çarpıtmanın öncelikle kişinin iyilik haline zarar vererek romantik ilişkide kendini sabote etmedeki aktif ve pasif savunma stratejilerini denemeye; daha dürtüsel, öfkeli ya da tamamen kaçınmacı bir şekilde daha içe dönük, depresif ruh haline bürünmesine yol açabileceği açıktır.

Bir partneri değiştirmeyi istemek yerine, daha gerçekçi bir bakış açısıyla çiftler, partnerin de daha az ideal özelliklere sahip olduğunu kabul edebilmek için "partner kabulünden" yararlanabilirler. Partner kabulü, partneri değiştirme dürtüsü hissetmeden bir partnerin potansiyel kusurlarını kabul etme becerisi ve istekliliği olarak kavramsallaştırılmıştır (Karremans ve ark., 2017). Başka bir deyişle, partnerinin her zaman mükemmel olmadığını ve partnerin bazen olumsuz duyguları tetikleyecek şekilde davrandığını daha kolay kabul edebileceği sonucu ortaya çıkmaktadır (Kappen, Karremans, Burk ve Buyukcan-Tetik, 2018).

Metts ve Cupach (1990)'ın yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançları arttıkça yıkıcı problem çözme durumları artarken yapıcı becerilerinin azaldığını bulmuştur. Stackert ve Bursik (2003) romantik ilişki yaşayan bireylerde yaptığı çalışmada, güvensiz bağlanan bireylerin güvenli bağlanan kişilere göre daha çok akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu bulmuştur. Bu konuda yapılan diğer çalışmalardaki (Sarı, 2008; Şirin ve Soyer, 2018) bulguların da benzer şekilde olduğu görülmektedir. Bu durum bize araştırmamızın diğer değişkeni olan ebeveynin duygusal olarak erişilebilir olmasının önemine dikkat çekmektedir.

Akılcı olmayan aşk inançlarından kusursuz aşk inancı, kişinin romantik ilişkide mükemmellik arayışına girmesinde neden olabilmektedir. Bu arayış sonucunda ise romantik ilişkide yaşanabilecek en küçük bir çatışma ya da eksiklik durumunda büyük tepkiler vermesine ve ilişkiyi sabote eden tutumlar sergilemesine yol açabilecektir. Aynı zamanda bireylerin yaşadığı ilişkide pek çok şey olağan gitmesine rağmen tatminsizlik ya da hayal kırıklığı gibi duygular yaşamasına neden olabilmektedir. Akılcı olmayan ilişki inançları pek çok 'meli' 'malı' yı da içerdiğinden partnere karşı aşırı bağımlı olma, onuz zaman geçirememeye ya da ayrı planlar yapıldığında kendini rahatsız hissetme ve bunu partnere yansıtma gibi ilişkide kendini sabote etme gibi durumların yaşanmasıyla sonuçlanabilir. Ek olarak reddedilme korkusu ve kontrol ihtiyacı gibi kendini sabote etme kavramının içeriğindeki tutumların da ortaya çıkmasına neden olabilecektir.

Sağlıklı romantik ilişkileri sürdüren insanların %90'ından fazlası, partnerlerinin ideal beklentileriyle uyuşmayan en az bir yönünü değiştirmeye çalıştıklarını bildirmiştir (Overall ve ark., 2006). "Partner kusurluluğu" terimi burada, bir partneri bireyin gözünde daha az ideal hale getiren ve arada sırada kızgınlık, hayal kırıklığı veya öfke gibi olumsuz duyguları tetikleyebilen her türlü partner davranışı veya özelliği için kullanılmaktadır. Partner kusurları, her ilişkide ortaya çıkabilecek ve doğası gereği psikolojik veya fiziksel olarak zarar vermeyen, ancak yine de ilişki kalitesinde ciddi bozulmalara yol açabilen nispeten zararsız partner davranışları olarak ifade edilebilir (Cunningham ve ark., 2005). Bu konuda yapılan

araştırmalar, partnerlerin sıklıkla birbirlerini kişisel bir romantik ideal doğrultusunda değiştirmeye çalıştıklarını göstermektedir. Başarılı olması durumunda, partneri değiştirme girişimleri her iki partnerin de ilişki memnuniyetine katkıda bulunabilir. Ancak, düzenleme girişimleri genellikle değişime yol açmaz ve aslında her iki taraf için de ilişki memnuniyetini baltalayabilmektedir (Overall ve ark., 2006). Başarısız partner düzenleme girişimleri, kusurların belirginliğini arttırmakta ve değişim girişiminin hedefi olan partnerde de, takdir eksikliği ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca, değişim baskısının, partnerin özerkliğini azalttığı ve direncini tetiklediği, dolayısıyla paradoksal olarak değişimi önlediği ve probleme neden olduğu ileri sürülmüştür (Cordova, 2001; Jacobson ve ark., 2000; Sullivan ve Davila, 2014). Bir partneri değiştirmeyi istemek yerine, daha gerçekçi bir bakış açısıyla çiftler, partnerin de daha az ideal özelliklere sahip olduğunu kabul edebilmek için “partner kabulünden” yararlanmaları daha sağlıklı olabilecektir. Partner kabulü, partneri değiştirme dürtüsü hissetmeden bir partnerin potansiyel kusurlarını kabul etme becerisi ve istekliliği olarak kavramsallaştırılmıştır (Karremans ve ark., 2017). Partneri gerçekçi bir şekilde kabul eden birey; partnerin kusurlu olmasıyla karşılaştığında bu tür duygularla dikkatli bir şekilde ilgilenirken bunların geçici olduğunu fark ederek, partnerini değiştirmeye daha az eğilimli olmaktadır. Başka bir deyişle, partnerinin her zaman mükemmel olmadığını ve partnerin bazen olumsuz duyguları tetikleyecek şekilde davrandığını daha kolay kabul edebileceği sonucu ortaya çıkmaktadır (Kappen, Karremans, Burk ve Buyukcan-Tetik, 2018).

Duygu düzenlemede zorluk ve romantik ilişkide kendini sabote etme

Gelişimsel araştırmacılar, duygu düzenlemenin yapısal anlamda karşılığına 1980'lerde dikkat etmeye başlamış ve bunun sağlıklı ocuk gelişiminde önemli bir adım olduğunu fark etmişlerdir (Gaensbauer, 1982). O zamandan bu yana duygu düzenleme çalışmaları genişlemiş ve nörolojik araştırmalar, psikopatoloji gibi diğer alanlara da yönelmiştir (Cole ve ark., 2004). Duygu düzenleme süreçlerini sistematik olarak incelemeye 1990'ların sonunda başlamış; Gross modeli (1998) duyguyu kavramsallaştırmak için ayrıntılı bir ereve sağlamıştır. Duygu düzenlemenin daha geniş kategorisine ait olduğu

düşünülen düzenleme, “kişinin hangi duygulara, ne zaman sahip olduğuna ve bu duyguları nasıl deneyimlediğine veya ifade ettiğine şekil vermeyi ifade etmektedir” (Gross, 2014, s. 6). Duygu düzenlemenin hedefi (kişinin kendi duyguları veya bir başkasının duyguları) konusunda duygu düzenleme alanında iki yaklaşım bulunmaktadır (Reeck, Ames ve Ochsner, 2016). İçsel duygu düzenleme, kişinin kendi duygusal durumunu izlemek, değerlendirmek ve değiştirmek için uyguladığı tüm stratejileri ifade etmektedir (Thompson, 1994). İkinci yaklaşım, kişilerarası duygu düzenlemeyi ifade eder ve bir kişinin, bir başkasının duygusal durumunu kasıtlı olarak etkilemek için kullandığı tüm stratejileri içermektedir (Niven, 2017).

Duygu düzenleme stratejileriyle ilgili olarak, bazı çalışmalar erkeklerin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha fazla ifadeyi bastırma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Buna karşın bilişsel yeniden değerlendirmede anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Balzarotti ve ark., 2010; Cabello ve ark., 2013; Flynn ve ark., 2010; Gross ve John, 2003). Duygu düzensizliği konusunda erkekler kadınlara göre daha düşük duygusal farkındalık bildirmektedir (Gratz ve Roemer, 2004); bunun yerine kadınların, duygusal netlik, duygusal kabul, hedefe yönelik davranışlarda bulunma becerisi ve duygu durumlarını düzenlemek için uyarlanabilir stratejiler kullanma becerisi konularında erkeklerden daha fazla zorluk yaşadığı bulunmuştur (Flinn ve ark., 2010; Lafrance Robinson ve ark., 2014; Sighinolfi ve ark., 2010). Kültürel normların duygu düzenleme süreçlerindeki cinsiyet farklılıklarını açıkladığı düşünülmektedir. Özellikle, ifadeyi bastırma genellikle erkeklerde desteklenirken (Nolen-Hoeksema, 2012) duygusal açıklama kadınlarda erkeklere göre sosyal olarak daha fazla kabul görmektedir (Barrett ve Bliss-Moreau, 2009).

Duygu düzenleme yetenekleri çocukluk döneminde ebeveyn-çocuk etkileşimlerinde gelişir ve klinik ve ampirik kanıtlar duygusal gelişim ile ebeveynlik tarzı arasındaki mevcut ilişkinin altını çizmiştir (Calkins ve Hill, 2007). Araştırmalar, anne sıcaklığının çocukluk döneminde yeterli duygu düzenlemesinin gelişimini desteklediğini (Morris ve ark., 2007; Strayer ve Roberts, 2004), ebeveynlerin aşırı korumacılığının ise çocuklarda ve ergenlerde

duygu düzensizliğini öngördüğünü göstermiştir (McDowell ve ark., 2002; Moilanen, 2007; Strayer ve Roberts, 2004). Sıcak, duyarlı ve empatik bir ebeveynlik tarzının çocuğun duygu düzenlemesiyle ilişkili olduğu görünmektedir (Jaffe ve ark., 2009; Morris ve ark., 2007; Strayer ve Roberts 2004). Buna karşılık, kontrolcü, müdahaleci ve aşırı koruyucu olarak tanımlanan ebeveynlik tarzı, hem çocuklarda hem de ergenlerde duygu düzensizliğini öngörmektedir (McDowell ve ark., 2002; Moilanen 2007; Strayer ve Roberts, 2004).

Duygu düzenleme kavramı davranışsal bilişsel psikolojinin ilgi çeken konularından biridir. Duygusal düzenleme yapısı için önerilen ilk kavramsallaştırmalardan biri, "kişisel hedeflere/amaçlara ulaşmak için duygusal tepkileri, özellikle zamansal unsurlarını ve yoğunluğunu izlemek, değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu bir dizi iç ve dış süreç" olarak belirtilmiştir (Thompson, 1994). Şu anda duygu düzenleme kavramı, fizyolojik, bilişsel ve davranışsal bileşen süreçlerinde duygusal tepkileri değerlendirmekten ve değiştirmekten sorumlu, kişisel hedeflere ulaşmak ve sosyal kabulü gerçekleştirmek amacıyla bir dizi iç ve dış, bilinçli ve bilinçsiz, gönüllü ve istemsiz süreçler olarak anlaşılmaktadır (Eisenberg ve Morris, 2002; Eisenberg ve Spinrad, 2004).

Duygu düzenleme; önemli çevresel uyaranlara seçici olarak odaklanmak için dikkat süreçleri, durumları değerlendirmek için bilişsel süreçler ve bedeni eyleme hazırlamak için motor süreçler gibi farklı sistemlerin senkronizasyonu yoluyla elde edilir. Bu tür düzenleyici süreçler, farklı bir zamansal sırayla meydana gelmez, aynı anda etkinleştirilir (Lewis & Stieben, 2004; Lewis ve ark., 2006). Karmaşık görevler sırasında insanlar; nefes alma, odaklanma ve motor koordinasyon gibi zorluklar, kalp ritmindeki düzensizlikler gibi vücudun iç uyarısını tetikleyen büyük bir duygusal değişkenlik yaşarlar. Bu tür koşullar altında, sosyal olarak uygun tepkiler bulmak karmaşık olabilmektedir (Thompson, Lewis ve Calkins, 2008). Nörogörüntülemelemedeki gelişmeler sayesinde, bilim adamları, bireyin duygusal olarak ilgili görevlerle karşı karşıya kaldığında kanın beyin boyunca farklı devrelerde nasıl aktığını göstermişlerdir. Görüntüler, beyin sapından kortekse kadar açıkça değişen bir yol göstermektedir (Lewis & Stieben, 2004). Tüm bu nörobiyolojik sisteme ek olarak prefrontal

korteks de, dürtüsel davranışların engellenmesi için mekanizmaların uygulanmasından, olumsuz duyguların yoğunluğunun ve süresinin modüle edilmesinden ve durumun bilişsel yeniden değerlendirilmesi, farklı bakış açılarının dikkate alınması gibi başa çıkma stratejilerinin seçiminden sorumludur (Zelazo & Cunningham, 2007). Genel olarak, tüm fenomen kavramsallaştırmaları, fizyolojik bileşenler (duygusal durumların süresi ve yoğunluğundaki değişimler), bilişsel bileşenler (durumları değerlendirmek için dikkat, zihinsel süreçler) ve davranıştaki değişiklikler dahil olmak üzere, bir duyguyu ele almak için senkronize olan birden fazla düzeyi içermektedir (Sabatier ve ark., 2017). Bu süreçler dinamik bir etkileşim içindedir ve bireylerin sosyal dünyaya etkin bir biçimde katılmalarını sağlamaktadır (Cole, Martin ve Dennis, 2004).

İlişkiler çok çeşitli duygular yaratır, bu da romantik ilişkilerde duygu düzenlemeyi önemli bir gereklilik haline getirmektedir (Ryan ve ark., 2000). Romantik ilişki sürecinde; duyguları tanımlamak, ifade etmek ve zorlayıcı olan duyguları düzenlemek sağlıklı bir ilişkinin seyri için oldukça önemli ve gereklidir (Cordova, Gee ve Warren, 2005). Kişinin partnerini anlaması ve empati kurmasında duyguların doğru bir şekilde tanımlanması, sosyal ipuçları sağlamaktadır (Alcorn ve Torney, 1982). Bu durum araştırmamızın değişkeni olan duygu düzenleme kavramının önemine ilişkin bilgi vermektedir.

Olumlu aile iklimi ve sağlıklı ebeveyn duygu düzenleme modelleri gibi faktörlerin, çocuklara kendi duygularını nasıl düzenleyecekleri konusunda modeller sağladığı görülmektedir (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007). Kişilerarası yakın ilişkilerin nitelikleri (örneğin, ebeveyn-çocuk ilişkileri, romantik ilişkiler), yaşam boyunca hem fiziksel hem de zihinsel sağlıkla güçlü bağlantılar göstermiştir (Haley, Levine, Brown ve Bartolucci, 1987; Walen ve Lachman, 2000). Bu süreçlerin erken çocukluk döneminde başladığı düşünülmektedir.

Duygusal ifade, iletişim ve bilgi sağlamadaki rolü nedeniyle romantik ilişkiler için bir zorunluluktur (Guerrero ve Andersen, 2000). Daha spesifik olarak, bilişsel yeniden

değerlendirme ve bastırmanın kişisel sağlık ve sosyal ilişkiler açısından farklı sonuçları vardır (Gross ve John, 2003). Eğer bir birey bunu yapmazsa güçlü duygular zamanla bilişsel sistemi baskı altına alabilir, kişilerarası ilişkileri engelleyebilir ve ilişkinin kalitesini etkileyebilir (Guerrero ve Andersen, 2000). Duygusal istikrarsızlığı ve dürtüselliliği olan, duygu düzenlenmede zorluk yaşayan bireyler istenmeyen partnerler olarak kabul edilirken, duygusal olarak açık ve kendini uygun şekilde ifade edebilen bireyler daha fazla arzu edilir ve daha mutlu ilişkilere sahiptir (Fitness, 2001).

Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve romantik ilişkide kendini sabote etme

Ebeveyn davranışları ile çocukların duygusal/davranışsal işleyişi arasındaki bağlantılar uzun yıllardır bilinmektedir (Schaefer, 1965). Duygusal erişilebilirlik yapısı, sağlıklı ebeveynliği yansıtan ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kalitesinde önemli bir unsurunu temsil etmektedir.

Ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin daha yüksek düzeyde olması, güvenli bebek-ebeveyn bağlanması (Bretherton, 2000) ve bebeklerin ebeveynlerine olan ilgisiyle (Volling, McElwain, Notaro ve Herrera, 2002) güçlü bir şekilde ilişkilidir. Spesifik olarak, ebeveynlerin duygusal ulaşılabilirliği, ebeveynlerin hem olumlu hem de olumsuz bir dizi çocuk davranışını desteklemesi ve kabul etmesi durumunda belirgindir (Easterbrooks ve Biringen, 2000). Ebeveynin duygusal varlığı sadece çocuğun sadece sıkıntılı anlarında değil, çocuğun çeşitli duyguları bağlamında da ortaya çıkabilir. Özellikle duygusal ulaşılabilirlik, annenin fiziksel varlığına rağmen bebeği için ulaşılabilir olmaması durumunda ortaya çıkmaktadır (Aviezera, Sagi-Schwartz ve KorenKarie, 2003; Field, 1994). Bu yönüyle ebeveynin duygusal erişilebilirliği kavramı bağlanma kuramıyla çok yakından ilişkili olup onu kapsayan bir içeriğe de sahiptir. Bağlanma kuramında çoğunlukla bebeğin sıkıntılı olduğu anlarındaki bakımveren rolüne bakılırken ebeveyn duygusal erişilebilirliği bebeğin zorlandığı ya da zorlanmadığı anlardaki bakımverenin rolüne odaklanır.

Annelerden depresif görünerek ve hareketsiz yüz ifadesiyle duygusal erişilemezliği simüle etmelerinin istendiği bir laboratuvar çalışmasında, bebekler, anneleri onlara fiziksel olarak müsait olsa da olmasa da sıkıntı gösterdi. Bebeklerle yapılan deneysel bir tasarımda, annenin fiziksel ayrılığının etkileri, duygusal erişilemezlik ile karşılaştırıldığında, annenin duygusal erişilemezliği, fiziksel yokluktan daha üzücü olmuştur (Field, 1994). Bir dizi başka çalışma, ebeveynlerin duygusal açıdan erişilemezliğinin bebekler (Aviezer, Sagi, Joels ve Ziv, 1999), okul öncesi çocuklar (Robinson ve Little, 1994) ve daha büyük çocuklar (Lieberman, Doyle ve Markiewicz, 1999) üzerindeki olumsuz sonuçlarını ortaya koymuştur.

Çocukların uyumsuz davranışlarına ilişkin kapsamlı bir incelemede Lee ve Gotlib (1991), çocuklarda uyumsuz işlevsellik ile ilişkili bir dizi risk faktörünün temelinde duygusal erişilemezliğin yattığını ileri sürmüştür. Araştırmacılar, küçük çocuklar ergenliğe doğru olgunlaştıkça ebeveyn etkisinin azalmadığını göstermiştir (Steinberg, Lamborn, Darling, Mounts ve Dornbusch, 1994). Spesifik olarak, ebeveynin duygusal olarak erişilemezliği, ebeveyn boşanması, ebeveynler arası çatışma ve ebeveyn psikopatolojisi sırasında daha çok belirgindir. Bu risk faktörlerinin üçü de çocukların uyumsuzluğuyla ilişkilidir ve duygusal erişilemezlik, her üç durumda da ortak özellik gibi görünmektedir (Lee ve Gotlib, 1991). Dahası, ebeveyn-çocuk araştırmalarının çoğunluğu anne-çocuk ikilisini vurgulamış, dolayısıyla babaların davranışlarını göz ardı etmiştir (Phares, Lopez, Fields, Kamboukos ve Duhig, 2002).

Araştırmalar anne ve babaların çocuklarıyla olan etkileşimleri arasında farklılıklardan çok benzerlikler olduğuna dair kanıtların olduğunu göstermektedir (Pleck ve Masciadrelli, 2004). Her ne kadar babalarda duygusal erişilebilirlik kapsamlı bir şekilde araştırılmamış olsa da, baba-çocuk bağlanmasıyla ilgili araştırmalar, baba ve annelerin bebeklerine (Fox, Kimmerly ve Schafer, 1991), daha büyük çocuklara benzer bağlanma modelleri sergilediklerini göstermektedir (Kerns, Tomich, Aspelmeier & Contreras, 2000).

Günümüzde psikoloji alanında önemi artan konuların başında bireyin ilk yıllarında bakımvereni ve içine doğduğu ortamla kurduğu ilişki gelmektedir. Psikodinamik yaklaşımlar

ve bağlanma kuramlarının ortak bakış açısından da yola çıkılacak olunursa bakımveren ve bebek arasında kurulan duygusal ilişki onun ileriki yaşamında kendisi ve çevresiyle kuracağı ilişkide önemli etkilere sahiptir. Bakımverenin doğmadan önce bebeği ile kurduğu duygusal bağ onun yaşama ilk adım attığı zamanla birlikte daha da önem kazanmaya başlamaktadır. Annenin çocuğuna yüz ifadesi, ses tonu, dokunuşu gibi sinyallerle hissettirdikleri çocuğun ilk andan itibaren kendisi ve dünya üzerine çıkarımlarda bulunmasına katkıda bulunmaktadır. Bu kavram, ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin kalitesini ve sağlığını anlamının olmazsa olmazı olarak duygusal özellikleri - hem ebeveyn duygusal sinyalleri hem de ebeveynin çocuğun sinyallerini anlamasını – vurgulamaktadır (Biringen, 2000).

Ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları ilişkiler, daha sonraki yakın ilişkilerin ve akranlarla ve romantik partnerlerle yakınlık kapasitesinin temelini oluşturmaktadır (Bowlby, 1980; Hazan ve Shaver, 1987; Ainsworth, 1989; Collins ve Sroufe, 1999). Çocuklar, ebeveynleri ile olan etkileşimlerine bağlı olarak, ebeveynleri ve ebeveynlerinin onlara nasıl bakacağı konusunda genelleştirilmiş beklentiler geliştirir; daha sonra bu beklentiler akranlar ve romantik partnerler de dahil olmak üzere diğerlerine genellenir (Bowlby, 1980; Hazan ve Shaver, 1994; Shulman ve Collins, 1995; Collins ve Sroufe, 1999). Spesifik olarak, duyarlı bir bakımverene sahip olan çocukların başkalarına ve kendilerine güven geliştirdikleri ve başkalarıyla etkileşimlerinde kendilerine güvendikleri, başkalarına kendini açıklama ve onlara güvenme konusunda kendilerini rahat hissettikleri görülmüştür. Ayrıca fikir ayrılıklarını müzakere etmede daha iyi oldukları da görülmektedir. Buna karşılık, duyarsız bakım (örneğin reddedilme ve aşırı kontrol) yaşayan çocuklar başkalarına ve kendilerine güvenmeyi zor buldukları; çok fazla bağlandıkları, yapıcı çatışma çözme stratejileri geliştiremedikleri ve genel olarak başkalarıyla dengeli bir yakınlık geliştirmeyi zor buldukları bulunmuştur (Hazan ve Shaver, 1994).

Duygusal ulaşılabilirlik kavramının çeşitli boyutları bulunmaktadır. Duygusal erişilebilirlik yapısı, belirli duyarlılık kavramını benimsemenin ötesinde, bağlanma ilişkileri anlayışına katkıda bulunan çok boyutlu bir dizi özellik (bakımveren duyarlılığı, düşmanlık

yapmama, yapılandırma, müdahaleci olmama; çocuğun duyarlılığı ve katılımı) sağlamaktadır (Biringen ve ark., 2014). Ebeveyn duyarlılığı boyutu Mary Ainsworth'ün duyarlılık kavramsallaştırmasından esinlenerek, ilişkinin klinik olarak hassas olduğu görüşüne dayanmaktadır; bağlamsal ipuçlarını hesaba katar ve algının netliği, çocuğun ihtiyaçlarına anında yanıt verme gibi niteliklerin önemini vurgular. Duygusal ulaşılabilirlikte duyarlılığın en kritik öneme sahip yönü, duygunun rolüdür (uygun duygusal ifade ve alım). Ebeveynlerin sadece çocukların duygusal sinyallerini almakla kalmayıp, aynı zamanda kendi duygusal sinyallerini de yaymaları çok önemlidir.

Ebeveyn yapılandırması, ebeveynin çocuğun özerkliğini ezmeden ve çocuğun anlayacağı bir şekilde öğrenmeyi ve keşfetmeyi destekleme yeteneğini ifade eder. Kurallar, düzenlemeler ve etkileşimler için bir çerçeve sağlamayı içerir. Duygusal ulaşılabilirlik, duygusal sinyalleri ve bunun alımını hesaba katan ikili bir yapı olduğundan, yapılanma ancak ebeveynin teklifleri veya destek girişimleri başarılı olursa yeterli olur. Etkileşimler bağlamında en uygun yapılandırma, çocuğun desteğe tepkisine izin veren uygun bir destek derecesini ifade eder. Yapılandırması optimal olan ebeveynler, çocuk ve ilişki için çerçeve, kurallar, düzenlemeler ve beklentilerin yanı sıra tutarlı (ancak aşırı değil) ipuçlarını sağlıyor gibi görünmektedir (Biringen, 2000).

Ebeveyn yapılandırmasının aksine - ebeveynin sınırlar belirleme ve kurallar, düzenlemeler ve etkileşimler için bir çerçeve oluşturma yeteneği - **ebeveynin müdahaleci olmama** durumu, çocuğa müdahale etmeden, aşırı korumacı olmadan ya da bunaltıcı olmadan ulaşılabilir olma yeteneğini ifade eder. Duygusal olarak "orada olmanın" ve gerektiğinde ulaşılabilir olmanın kalitesi, müdahaleci olmamanın göstergesidir. Diğer bir boyut olan **ebeveynin düşmanca olmaması**, genellikle sabırlı, hoş ve uyumlu olan çocukla konuşma veya davranış biçimlerini ifade eder. Tanım açıkça olumluya doğru yönlendirilmiş olsa da, düşmanca olmayan ebeveynler yine de gerektiğinde, öfkelenebilir ve öfkelerini uygun şekilde kontrol edilen bir şekilde ifade edebilir ve saldırgan dürtülerini yönetebilirler. Daha küçük çocuklarla, düşmanca olmayan ebeveynler, çocukların ilk aylarının uykusuz

bırakma özelliği gibi zorlu koşullarda bile sakin ve uygun şekilde kontrol altında kalabilir. Çocuklar büyüdükçe, düşmanca olmayan ebeveynler hayal kırıklıklarını "dışa vurmak" yerine gerekçelendirebilir ve açıklayabilir. Bu nedenle, düşmanca olmayan ebeveynin duygu düzenlemesi bağlama uygundur ve çocuğu hesaba katar (Biringen, 2000).

Bakımverenin çocuk katılımı, çocuğun ebeveyni oyununa ve genel olarak aktiviteye dahil etme yeteneğini ifade eder, böylece çocuk yetişkini etkileşime dahil eder. Duygusal ulaşılabilirlik (EA) "sağlıklı sosyo-duygusal gelişimin bağ dokusu" olarak adlandırılmaktadır (Easterbrooks & Biringen, 2000, s. 123). Bakımverenlerin, duygusal ipuçlarına duyarlı yanıt verme yoluyla duygu düzenleme kalıplarını oluşturmaya yardımcı olmadaki erken rolü, hem bebek-bakımveren bağlanmalarında hem de duygu düzenleme kalıplarındaki bireysel farklılıkları öngörmektedir. Dolayısıyla aslında ebeveyn duygusal ulaşılabilirliğinin duygu düzenleme yoluyla da bireylerin romantik ilişkileri üzerinde çeşitli etkilerinin olduğundan söz etmek mümkündür. Steinberg ve Davila (2008)'nin yaptığı çalışmada ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin zayıf olduğu bireylerde daha yüksek sıklıkta romantik deneyimler (örneğin, randevulara çıkmak), zayıf romantik yeterlilik ve daha yüksek düzeyde depresif belirtilerle ilişkilendirilmiştir. Tüm bu sonuçlar romantik ilişkide kendini sabote etme eğiliminde bulunan kişilere özgü davranış özellikleri hakkında ipucu niteliğindedir.

Yapılan bir meta-analiz çalışmasında (Kawabata ve ark., 2011), daha olumlu ebeveynliğin daha düşük düzeyde ilişkisel saldırganlık ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu sonuç modeli hem anneler hem de babalar için benzerdir. Aynı zamanda ebeveynlerin ulaşılabilirliği, yanıt verme yeteneği ve duyarlılığı, güvenli bağlanma ilişkisinin geliştirilmesinde temel bir rol oynamaktadır (Shin, Park, Ryu ve Seomun, 2008). Duygusal olarak erişilebilir ebeveynlere sahip olan çocukların olumlu bilişsel ilişki modelleri geliştirme olasılıkları daha yüksek olduğu, kendilerine ve başkalarına daha fazla güven duydukları ve belirsiz sosyal bilgileri olumsuz olarak yorumlama olasılıkları daha düşük olduğu bulunmuştur (Kawabata ve ark., 2011).

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978), anne duyarlılığını bebeğin güvenli bağlanma ilişkisinin önemli bir öncüsü olarak değerlendirmiştir ve daha sonraki birçok çalışma bu bağlantıyı doğrulamıştır (Bigelow ve ark., 2010; Meins, Fernyhough, Fradley ve Tuckey, 2001; De Wolff ve Van Ijzendoorn, 1997). Bu öncüller göz önüne alındığında, duygusal erişilebilirlik hakkındaki çalışmaların sonuçlarının, erken ebeveyn-çocuk ilişkisi kalitesinin çocukların sonraki psikolojik ve psikopatolojik gelişimi üzerindeki etkilerine odaklanan bağlanma teorisi (Bowlby, 1969) çalışmaları ile aynı doğrultuda olması şaşırtıcı değildir.

Duygusal olarak erişilebilir bir bakımverenin çocuklarda kendilerine ve başkalarına güven ile karakterize edilen güvenli bir bağlanma ilişkisinin gelişimini desteklemesi muhtemeldir. Tepkisiz ve duyarsız bir birincil figür, çocuğu güvensiz bir bağlanma ilişkisi geliştirme riskine sokabilir. Bakım verenlerle güvenli bağlanmanın bir yandan psikopatolojiye karşı koruyucu bir faktör olduğu, diğer yandan da yeterli öz değer ve benlik saygısının gelişimini desteklediği iyi bilinmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2005). Ergenlikte ebeveynlerle yakınlık algısı benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkilidir (Babore, Trumello, Candelori, Paciello ve Cerniglia, 2016; Parker ve Benson, 2004). Bulanda ve Majumdar (2009), aileyi çocukların özdeğer algılarını etkileyen önemli bir alan olarak değerlendirmektedir.

Benliğin farklılaşması ve romantik ilişkide kendini sabote etme

Benliğin farklılaşması, Bowen'in Aile Sistemleri Kuramı'nın (Bowen, 1989; Kerr ve Bowen, 1988) çok boyutlu bir kavramıdır; bu kavram, duygusal süreçleri bilişsel süreçlerden ayırt etme konusundaki intrapsişik yeteneği ve başkalarıyla yakın ilişkiler kurma konusundaki kişilerarası yeteneği ifade eder.

Bireysellik, bağımsız bir birey olma yolunda kişinin benliği aracılığıyla elde ettiği güçleriyken; birliktelik, başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurabilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Bowen, 1966; Gehart ve Tuttle, 2003). Romantik ilişkiler genellikle özerklik ve bağımsızlık arasındaki diyalektik deneyimle oldukça kaynaşmış kimliklere (Friedman, 1998) yol açar. Bu durum benliğin farklılaşması kavramını işaret etmektedir. İnsanların bu iki gücü

uzlaştırabilmedeki başarıları, duygusal olma yönlerini düzenleyebildikleri, başka bir deyişle, benliklerini farklılaştırabilme adına bir adım attıklarını göstermektedir (Nichols, 2013). Bireyin benliğinin farklılaşmasında psişik ve kişiler arası yönleri arasında denge kurabilmesi önemli görünmektedir. Aynı zamanda ailesinden bilişsel ve duygusal boyutlarda ayrışabilmesi de benliğin farklılaşması anlamına gelmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Benliğin farklılaşması kavramının bir ucunda kaynaşma/başkalarıyla iç içe geçme (farklılaşmama) bulunurken diğer ucunda özerklik/farklılaşmanın olduğu bilinmektedir (Acar ve Voltan-Acar, 2013). Farklılaşmış insanların iç ya da dış duygusal baskıyla karşılaştığında esnek davranabildiği, duygu ve düşünceleri arasında denge kurabildikleri görülmektedir (Nichols, 2013). Farklılaşmamış bireylerin ise enerjilerinin büyük bir kısmını duygularına ayırarak tepkisel davranma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Başkalarını söylediklerine karşı ya hep boyun eğici ya da söylenen her şeye karşı çıkarak tartışma eğiliminde oldukları görülmektedir. Kaygı söz konusu olduğunda ise özerkliklerini korumakta sorun yaşamaktadırlar (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Peel (2020)'in ilişki terapistler ile yaptığı çalışmasında; terapistler romantik ilişkide kendini sabote eden davranışları "oldukça karmaşık ve çok katmanlı ve kolayca fark edilemeyen" şeklinde tanımlamıştır. Genel olarak, kendine sabote etme davranışları, 'farklı yollarla benliklerini korumaya çalıştıklarının' tezahürleri olarak anlaşılmaktadır. Benliğin farklılaşmasının gerçekleşemediği bireylerde romantik ilişkide kendini sabote edici davranış özelliklerinin görülme olasılığının daha yüksek olabileceğini göstermektedir.

Daha az farklılaşmış insanlar bilişsel ve duygusal süreçleri karıştırma eğilimindedirler, stresli durumlarda yansıtıcı hareket etmede, açıkça tanımlanmış bir benlik duygusuna sahip olmakta ve duyguları düzenlemede zorluk yaşarlar (Bowen, 1989; Skowron ve Schmitt, 2003). Bowen (1989) daha farklılaşmış kişilerin düşünce ve duygularını daha iyi düzenlediklerini, daha az fiziksel ve psikopatolojik semptomatolojiye sahip olduklarını ve daha işlevsel ilişkilere sahip olduklarını belirtmiştir. Bu anlamda, birçok çalışma benliğin farklılaşmasının duygusal düzenlemeyle ilişkili olduğunu, özellikle bilişsel yeniden

değerlendirmenin benliğin farklılaşması ve I konumuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ve duygusal baskılamanın benliğin farklılaşması ile negatif, duygusal kesinti ve başkalarıyla kaynaşmayla pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur (Duch-Ceballos ve ark., 2021; Rodrigues, 2016). Ek olarak çalışmalar, daha yüksek benliğin farklılaşması düzeyine sahip bireylerin daha işlevsel aile ve çift ilişkilerine sahip olduğunu da göstermiştir (Dolz-del-Castellar ve Oliver, 2021; Mozas-Alonso ve ark., 2022).

Romantik bir ilişkide çiftin işleyişini analiz ederken, eşlerin benlik farklılaştırması, yakın bir ilişkide yakınlık ve karşılıklılık elde etme becerisi için temel gibi görünmektedir (Gubbins ve ark., 2010). Heteroseksüel popülasyonlar üzerinde yürütülen bazı çalışmalar, benliğin farklılaşması ile çift ilişki doyumu ve uyumu arasındaki pozitif ilişkilerin altını çizmiştir. (Gubbins ve ark., 2010; Lampis, 2016; Peixoto-Freitas ve ark., 2020; Peleg, 2008; Rodríguez-González ve ark., 2020; Skowron, 2000). Yakın ilişkilerde duyguların merkezi rolünü kabul ederek, hem yetişkin bağlanması hem de benliğin farklılaşması, yakınlık ve özerklik arasındaki dengeye odaklanmaktadır (Sommantico ve ark., 2021).

Yakın ilişkiler bağlamında benliğin farklılaşması kavramı ise kişinin yakınlığı ve özerkliği bir arada yaşaması ve bu özellikleri dengede tutma yeteneğine işaret etmektedir (Tuason ve Friedlander, 2000). Konu ile ilgili yapılan araştırmalar yüksek düzeyde farklılaşmaya sahip bireylerin; yüksek evlilik doyumu, çift uyumu ya da cinsel doyumla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir (Lal ve Bartle-Haring, 2011; Peleg, 2008; Skowron, 2000). İlişkilerinde 'ben' pozisyonunu (I position) yitirmeden bireysellik-birliktelik dengesini doğru bir şekilde kuran bireylerin daha sağlıklı ilişkiler yaşayabileceği düşünülebilir. Bu kavram kişiye, yakın ilişkilerinde sergileyeceği duruş, varoluş ve ilişkilerini psikolojik düzeyde istenilen şekilde başlatıp sürdürebilmesi adına yardımcı olmaktadır. Bir kişinin sağlıklı bir şekilde farklılaşması, temelde kendi değerlerini, ihtiyaçlarını ve sınırlarını tanımasını içermektedir. Bu durumda, kişi ilişkide kendi benliğine sadık kalabilir ve sağlıklı sınırlarını koruyabilir. İlişkide bu tür sağlıklı farklılaşma, her iki partnerin de kişisel gelişimine katkıda bulunur ve ilişkinin daha dengeli ve tatmin edici olmasını sağlar. Benliğin farklılaşmasının eksik veya yetersiz

olduğu durumda ise, kişi ilişkide kendi ihtiyaçlarını tanımakta zorlanabilir veya partnerinin beklentilerine aşırı şekilde uyum sağlayabilir. Bu durumda, kişi kendi mutluluğunu ve sağlığını ihmal edebilir veya kendini bastırabilir. Bu tür bir yetersiz farklılaşma, ilişkide kendine zarar verici davranışlara veya ilişkiyi sabote etmeye yol açabilir. Bu nedendir ki benliğin farklılaşması noktasında zorluk yaşayan bireylerin ilişkide kalabilme, ilişkiyi birlikte büyütebilme ve ilişkide derinleşebilme noktasında zorluklar yaşayabilecekleri söylenebilir. Bu zorluğun yaşanmasıyla ilişkiyi bitirme yönünde adımlar atılması ve ilişkinin sabote edilmesi söz konusu olacaktır. Bu durum sadece evlilik öncesi romantik ilişkilerde değil aynı zamanda evlilik sürecinde de evliliğin gelişimi yönünde birlikte hareket etmeyi engelleyici bir biçimde evliliğin bitirilmesi ile sonuçlanabilecektir.

İlgili Araştırmalar

Bu kısımda, araştırmanın bağımlı değişkeni romantik ilişkide kendini sabote etme ilgili ve bağımsız değişkenleri olan akılcı olmayan ilişki inançları, duygu düzenleme güçlüğü, benliğin farklılaşması ve ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin ilişkisini ortaya koyan çalışmalar incelenmiştir. Romantik ilişkide kendini sabote etme kavramıyla ilgili sınırlı sayıda çalışma olduğundan araştırmanın bağımsız değişkenleri ile 'ilişki doyumu', 'ilişki kalitesi' ve 'ilişki istikrarı'yla ilişkilerine bakılmıştır. Burada

İlişkisel sonuçlar açısından çalışmalar, mesafeli duygu düzenleme stratejilerinin (örneğin, duygu kontrolü veya duygu bastırma) kullanılmasının, daha düşük ilişki kalitesi ve ilişkide ayrılmayla ilgili daha fazla düşünmeyi tetiklemesi açısından ilişki sonuçları üzerinde etkileri olduğunu bulmuştur (Chervonsky ve Hunt, 2017; Impett ve ark., 2012; Velotti ve ark., 2016). Olumlu ve genel duyguların ifadesi ise tam tersine daha iyi ilişki sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir; Ancak olumsuz duygunun ifadesi karışık bulgulara yol açmıştır (Chervonsky ve Hunt, 2017).

Çiftlerle yapılan çalışmalar, önemli ikili etkinin varlığına dair kanıtlar sağlamıştır. Olumsuz duyguları düzenleme becerileri, yalnızca kişinin kendi evlilik tatminiyle değil, aynı

zamanda ilişkiadaki partnerinin de evlilik tatminiyle de pozitif yönde ilişkilidir (Bloch, Haase ve Levenson, 2014; Velotti ve ark., 2016).

Çok sayıda çalışma, duygu düzenlemenin ilişki memnuniyeti üzerindeki anlamlı ilişkilerini (Dworkin ve ark., 2019; Rusu ve ark., 2019) ve öngörücü etkilerini (Bloch ve ark., 2014) ortaya koymuş ve bireysel duygu düzenleme kapasitesinin ilişki kalitesi için koruyucu önemini vurgulamıştır (Tani ve ark., 2015). Buna karşılık duygu düzenlemedeki güçlük, romantik ilişkinin kalitesi ve tatmini (Harrell, 2015; Rick ve ark., 2017) ve yakınlık (Constant ve ark., 2021) ile önemli olumsuz ilişkiler göstermektedir. Tersine, duygu düzenlemedeki güçlükler ayrılma/boşanma riskiyle pozitif bir ilişki sergilemektedir (Klein ve ark., 2016).

Kendisinin ve partnerinin duygularını düzenleyebilen bireylerin, çatışma sürecinde de kendilerinin ve eşlerinin iyi oluşlarına katkıda buldukları görülmektedir (Joshi ve Thingujam, 2009). Aynı zamanda doyum veren uzun süreli ilişkiler kurulmasında, duyguları düzenleyebilmek yardımcı olmaktadır (Schutte ve ark., 2001). Etkli duygu düzenleme stratejilerini kullanabilen çiftlerin, çatışma yaşadıkdan sonra hem ilişkilerini hem de partnerlerini daha olumlu değerlendirme eğiliminde oldukları görülmektedir (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007).

Duygu düzenleme becerileri düşük olan bireyler olaylar karşısında uygun duygusal tepkiler verememekte ve ilişkilerinde zorluk yaşamaktadırlar (Akdur ve Aslan, 2017). Bireylerin duygu düzenlemede güçlük yaşamaları ilişki içerisinde hem partneri hem de kendi için bir takım zorlukların yaşanmasına ve ilişkinin çıkmaza doğru sürüklenmesine neden olabilmektedir. Karataş'ın (2019) yaptığı çalışmada, duygu düzenlemede güçlük yaşayan kişilerin ilişki doyumlarında azalma olduğu görülmektedir. Diğer bir araştırma duygusal becerilerin evli bireylerde evlilik memnuniyetini etkilediği sonucuna ulaşmıştır (Mirgain ve Cordova, 2007).

Duygu düzenleme becerilerinin gelişiminin önündeki başlıca engeller olarak, çatışan aile ortamına ve yüksek düzeyde şiddet içeren topluluk ortamına da işaret etmektedir (Brook, Brook & Whiteman, 2007; Cole, 2014). Bu gibi koşullar altında yaşayan çocuklar, çok çeşitli

duygu düzenleme becerileri edinme konusunda sınırlı olasılıklara sahiptir ve kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıma, ifade etme ve anlamada eksiklikler göstererek büyümektedirler (Raver, 2004; Wadsworth & Compas, 2002). Aksine, araştırmalar, sıcak duygusal ortamlara sahip ailelerin, çocuklarında sevginin doğru ifadesini güçlendirdiğini ve etkili duygusal başa çıkma becerilerini modellediğini göstermiştir. Benzer şekilde, duygusal ve davranışsal zorluklara erken profesyonel müdahale sağlamak için koşulların mevcudiyetinin çocukların dürtülerini ve duygularını yönetmeyi öğrenme kapasiteleri üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Aile desteği ve güvenli sosyal ortamlar, psikopatolojinin başlangıcına karşı koruyan ve olumsuz koşulların ortaya çıkması durumunda uzun vadede çocukların ve ergenlerin duygusal uyumunu sağlayan faktörler olarak çalışmaktadır (Cui, Morris, Criss, Houlberg, & Silk, 2014). Bunun yanın da bağlanmanın, duyguları etkili bir şekilde tanıma ve düzenleme ve stresli olaylarla uyumlu bir şekilde başa çıkma kapasitesinin geliştirilmesi için bir temel olduğu ileri sürülmektedir (Zimmer-Gembeck ve ark., 2015). Bebek ve bakımveren arasındaki güvenli bağlanma ilişkisinin, bakımverenin bebeğe karşı uygun duyarlılığı üzerine kurulu olduğu tanımlanmıştır (Weinfield, Sroufe, Egeland ve Carlson, 1999). Bu durum araştırmamızın bir diğer değişkeni olan ebeveynin duygusal olarak erişilebilir olmasının ne derece önemli olduğunu göstermektedir.

Schmidt ve Padilla (2003), alanyazın taramasına dayanarak, bir kişinin benlik saygısının bir başkasının sevgisini deneyimlemesiyle arttığını ve birçok araştırmacının da vurguladığı gibi benlik saygısının saldırganlıkla kesin ve ters ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bulgular, saldırganlık düzeylerinin her iki ebeveynin algılanan duygusal erişilebilirliğiyle ters yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Babore ve ark., 2016). Bu sonuç, ebeveyn ilişkisinin algılanan kalitesi ile saldırganlık arasındaki bağlantıyı ele alan araştırmalarla uyumludur (Finkenauer ve ark., 2005; Gallarin ve Alonso-Arbiol, 2012).

Ergenlik döneminde aile ile istikrarlı ve bağlantılı ilişkiler kurmak, genç yetişkinlikteki romantik ilişki kalitesini yordamaktayken, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki uyumsuzluk, olumsuz

ilişki davranışları ve daha düşük kaliteli romantik ilişkilerle ilişkilidir (Crockett ve Randall, 2006; Cui ve Fincham, 2010). Çocuklar ayrıca ebeveynleriyle etkileşim kurarak sosyal becerilerinin çoğunu geliştirirler. Ebeveynler ve ergenler arasındaki sevgi ve şefkat ifadeleri gibi olumlu katılım, genç yetişkinlik döneminde daha iyi problem çözme stratejileri ve romantik partnerlerle daha fazla sevgi, bağlantı ve güven duygusuyla ilişkilidir (Xia ve ark., 2018). Benzer şekilde Conger ve ark. (2000), ergen çocuklarıyla etkileşimlerinde, düşük düşmanlık, olumlu izleme ve tutarlılık sergileyen ebeveynlerin, çocuklarının 20 yaşında romantik partnerleriyle etkileşimlerinde de benzer nitelikler öngördüğünü bulmuşlardır. Çocukluk dönemindeki ebeveyn desteği, sevgi ve onaylama deneyimleri, ergenlik çağında yaşanan (Tyrell ve ark., 2016) ve yetişkinlerin yaşadığı yakın ilişkilerine (Cui ve ark., 2016; Einav, 2014) yansımaktadır.

Romantik ilişkilerde ortaya çıkan çatışmayı, sorun durumunu veya mantık dışı inançları en aza indirmek veya ortadan kaldırmak için bireylerin kendilerini köken aileden ayırıştırabilmeleri, önceki neslin kaygı ve kalıplarını ilişkilerine aktarmamaları gerekmektedir (Holman ve Busby, 2011; Skowron, 2000). Bowen'in (1978) Köken Ailesi Teorisinin temel ve en önemli yapılarından biri, "benliğin farklılaşması" kavramıdır. Kuramı kapsamında sekiz temel kavrama vurgu yapan Bowen, pek çok kavramı benliğin farklılaşmasıyla ilişkilendirmiş ve bireyin nihai amacının köken aileden sağlıklı bir şekilde farklılaşma (Bowen, 1978). Bowen'a (1976) göre benliğin farklılaşması, bireyin duygu ve düşünce sistemlerini farklılaştırarak karar verebilme yeteneğidir. Kerr'e (2000) göre farklılaşan kişiler, içinde buldukları sosyal gruptan, menşee ailesinden ve çevreden en az etkilenen kişilerdir. Birey için benliğin farklılaşmasının iki boyutu vardır (Bowen, 1978). Bunlar intrapsişik ve kişilerarası boyutlardır. İntrapsişik boyutta birey, duygu ve düşüncelerini sağlıklı bir şekilde ayırarak karar verebilirken, kişilerarası boyutta ise menşee ailesinden veya çevresinden etkilenmeden karar verebilmektedir (Skowron, 2000).

Benlik farklılaşması konusunda daha düşük olan bireyler, eşleri tarafından reddedilme ve terk edilme konusunda daha fazla endişe duyarlar; bu, duygusal olarak reaktif olan ve

eşleriyle kaynaşan zayıf farklılaşmış insanlara benzer, çünkü ayrılık, mesafe ve reddedilmeyi tipik olarak endişeli bağlanmada görüldüğü gibi bunaltıcı olarak deneyimlerler (Kerr ve Bowen, 1988). Bu nedenle kaygılı bağlanan bireyler, eşlerinden güvence ve destek almak için kontrol etme davranışları gibi eş tutma taktiklerini uygularlar (Barbaro ve ark., 2016). Daha yüksek farklılaşmaya sahip çiftler, birbirleriyle iletişim kurarken sıcaklık ve sevgi ifade etmeye çalışırlar (Schnarch, 1997). Farklılıklardan bağımsız olarak, birbirlerini kucaklarlar ve herhangi bir terk edilme veya yutulma korkusu olmadan yüksek düzeyde yakınlık ve yakınlığın tadını çıkarırlar (Bowen, 1978). Aile sistemleri teorisine göre, yüksek düzeyde farklılaşma, evliliklerde ve uzun süreli ilişkilerde yakınlık için temel bir koşuldur (Titelman, 1998). Yakınlık tanımlarındaki tutarsızlıklara rağmen, bir çiftin iletişim yoluyla gelişen yakınlık, bağlantı ve değerlerin ve fikirlerin paylaşımı düzeyi, yakınlığın en genel kavramsallaştırmasıdır (Laurenceau ve ark., 2005). Araştırmalar, iletişimin önemli bir faktör olduğunu göstermiştir; çiftlerde yüksek düzeyde yakınlık, olumlu iletişim deneyimleri ile tahmin edilebilir. İletişim, evlilik ve ilişki konularında araştırmacıların odak noktası olmuştur ve önemli sayıda araştırma, iletişim kalıpları ile ilişki doyumu arasında bir ilişki bulmuştur (Bradbury ve Karney, 1993; Christensen ve ark., 2006; Lavner ve ark., 2016). Sorunlar ve çatışmalarda karşılıklı olarak kaçınma eğilimi bildiren veya talepkar ve geri çekilme örüntüsüne giren diğer çiftlerin daha düşük evlilik doyumu yaşadıkları bulunmuştur (Bradbury ve Karney, 1993). Aile sistemleri teorisi alanındaki araştırmacılar ayrıca, benliğin bireysel farklılaşma düzeyinin, duygusal olarak kendi kendini düzenleme ve özerklik ve birliktelik ihtiyaçlarını yeterince bütünleştirme yeteneğinin (Bowen, 1979) çift memnuniyetinde merkezi bir rol oynadığını öne sürmüşlerdir (Peleg, 2008; Skowron, 2000).

Teorik düzeyde, Schnarch (2009), benliğin farklılaşmasını, ilişkilerde cinsel arzunun korunmasında temel bir faktör olarak öne sürmektedir ve benliğin farklılaşmasının çiftlerin arzularını aşık olma aşamasından güvenli bir bağlanma aşamasına genişletmesine ve derinleştirmesine izin verdiğini doğrular. Bu önerilere dolaylı destek, Perel'in (2007) uzun süreli ilişkilerde, partnerin "ötekiliğini" görme yeteneğini ortadan kaldıran ve dolayısıyla

arzuyu azaltan kaynaşma eğilimini tanımlayan klinik gözlemleri aracılığıyla gelmiştir: Güvenlik ilişkisi kurma sürecinde, birçok kişi çiftler aşkla birleşmeyi karıştırır. Erotizm, benlik ve öteki arasındaki boşlukta gelişmektedir (Ferreira, Narciso, Novo & Pereira, 2014).

Alanyazındaki çalışmalar farklılaşmanın romantik ilişki sonuçlarıyla nasıl ilişkili olabileceğinin altında yatan mekanizmayı incelemiştir (Dell'Isola, Durtschi ve Morgan, 2019). Daha yüksek düzeyde farklılaşmanın ilişkilerde daha fazla tatmin ile ilişkili olduğuna dair önemli kanıtlar vardır (Parsons, Nalbone, Killmer ve Wetchler, 2007; Peleg, 2008; Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron, 2000; Spencer ve Brown, 2007). Çoğu çalışma heteroseksüel evli çiftlere odaklanmış olsa da, lezbiyen çiftler (Spencer & Brown, 2007), en az bir çocuğu olan çiftler (Peleg, 2008) ve evli çiftler için daha yüksek düzeyde farklılaşma ile daha fazla ilişki doyumu arasındaki bağlantı bulunmuştur. Bu bulgu aynı zamanda kültürlerarası açıdan da geçerlidir (Ferreira, Narciso, Novo ve Pereira, 2014; Rizkalla ve Rahav, 2016; Rodríguez-González, Skowron, Cagigal de Gregorio ve Muñoz San Roque, 2016). Hem teori hem de ampirik kanıtlar, benliğin farklılaşması ile ilişki tatmini arasındaki bağlantıyı dikkate almak için neden sağlar. İlişki memnuniyetini incelemenin yanı sıra, farklılaşma ile problem durumları arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Çiftler, partnerlerinin etkisini kabul etmeyi reddettiklerinde ve kendi duruşlarında sabitleştiklerinde tıkanıklık yaşamaktadır (Gottman, 1999; Schnarch, 1997, 2009).

Sağlıklı romantik ilişkileri sürdüren insanların %90'ından fazlası, partnerlerinin ideal beklentileriyle uyuşmayan en az bir yönünü değiştirmeye çalıştıklarını bildirmiştir (Overall ve ark., 2006). "Partner kusurluluğu" terimi burada, bir partneri bireyin gözünde daha az ideal hale getiren ve arada sırada kızgınlık, hayal kırıklığı veya öfke gibi olumsuz duyguları tetikleyebilen her türlü partner davranışı veya özelliği için kullanılmaktadır. Partner kusurları, her ilişkide ortaya çıkabilecek ve doğası gereği psikolojik veya fiziksel olarak zarar vermeyen, ancak yine de ilişki kalitesinde ciddi bozulmalara yol açabilen nispeten zararsız partner davranışları olarak ifade edilebilir (Cunningham ve ark., 2005).

Bu konuda yapılan araştırmalar, partnerlerin sıklıkla birbirlerini kişisel bir romantik ideal doğrultusunda değiştirmeye çalıştıklarını göstermektedir (Genel ve ark., 2006). Başarılı olması durumunda, partneri değiştirme girişimleri her iki partnerin de ilişki memnuniyetine katkıda bulunabilir (Overall ve ark., 2006). Ancak, düzenleme girişimleri genellikle değişime yol açmaz ve aslında her iki taraf için de ilişki memnuniyetini baltalayabilmektedir (Overall ve ark., 2006). Başarısız partner düzenleme girişimleri, kusurların belirginliğini arttırmakta ve değişim girişiminin hedefi olan partnerde de, takdir eksikliği ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca, değişim baskısının, partnerin özerkliğini azalttığı ve direncini tetiklediği, dolayısıyla paradoksal olarak değişimi önlediği ve probleme neden olduğu ileri sürülmüştür (Sullivan ve Davila, 2014).

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın birinci aşaması olan Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasına ilişkin sürece yer verilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama aşamaları ve araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır. Ardından ise araştırmanın ikinci aşaması olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendini sabote etme düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırmada duygu düzenleme zorluğu, benliğin farklılaşması, ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve akılcı olmayan ilişki inançlarının romantik ilişkide kendini sabote etme rolü belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaçla değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkiyi araştırması nedeniyle "ilişkisel tarama modeli" kullanılarak yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelinde iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkiler ve değişkenlerin değişimi birlikte incelenmeye çalışılmaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2006). Dolayısıyla mevcut araştırma; nicel bir çalışma olup, değişkenlerin birbirleriyle olan çoklu ilişkileri ele alındığı için ilişkisel niteliktedir.

Çalışmanın Birinci Aşaması: Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması

Çalışmanın birinci aşamasında Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin psikometrik özelliklerine bakılmıştır. Bu kapsamda toplanan veriler ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri için kullanılmıştır. Öncelikle ölçeğin Türkçe'ye çevirisinin uygun olup olmadığını test etmek için dil eşdeğerliğine bakılmıştır. Bunun için öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi kuram ya da daha önceden belirlenmiş sonuçlara göre

tahmin edilen ilişki örüntüsünü doğrulamak için kullanılır (DeVellis, 2014). Bu bilgiden yola çıkarak çalışmada iki farklı örneklem grubundan elde edilen veriler üzerinde doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Çalışmanın bu aşamasında hiyerarşik regresyon ve korelasyon hesaplamalarında SPSS 24 programı; DFA için AMOS 24 programı kullanılmıştır. Değişkenlerinin korelasyon değerlerini belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendini sabote etmesini yordayıcılığı, çoklu regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu 1

Ölçek uyarlama sürecinde çalışma grubunu, İç Anadolu Bölgesi'nde orta büyüklükteki bir şehirdeki devlet üniversitesinde öğrenim gören; yaşları 18 ile 36 arasında değişen 194'ü kadın (%56) kadın ve 152'si (%44) erkek, 346 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Yaş ortalaması ise $\bar{X}=21,49$ 'dur.

Veri Toplama Araçları

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması amacıyla çalışmanın bu aşamasında, 'Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği' ve 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların kişisel nitelikleriyle ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda cinsiyet, yaş, sınıf, ilişki süresi gibi sorular yer almıştır.

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği

Peel (2020) tarafından geliştirilen ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılan ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda 'savunmacılık', 'güven zorluğu' ve 'ilişki becerileri eksikliği' olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. 1 ('kesinlikle katılmıyorum') ile 7 ('kesinlikle katılıyorum') arasında değişen 7'li Likert ölçeğinde, yüksek puanlar ölçülen boyutların yüksek olduğunu

göstermektedir. Bu ölçeğin, bireylerin bir ilişkide diğerine yıkıcı davranışlarda bulunma nedenlerine ilişkin açıklamalar sunabileceği görülmektedir. Ölçeğin toplam puan için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının yüksek olduğu (.82); savunmacılık faktörü için iyi (.88) ve güven zorluğu faktörü (.69) ve ilişki becerileri eksikliği faktörü (.69) için ise kabul edilebilir güvenilirlikte olduğu görülmektedir. Türkçe uyarlaması için ölçeği geliştiren kişiden gerekli izin alınmıştır. Türkçe uyarlaması Turan ve Yıldırım (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir. Aşağıda ölçeğin uyarlanma sürecine yer verilmiştir.

Ölçeğin Türkçeye Uyarlanması Aşamaları

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması süreci çeşitli aşamalardan oluşmaktadır. İlk olarak orijinal ölçeğin geliştirilme çalışmasından sorumlu yazara e-mail yoluyla ulaşılarak ölçeğin uyarlanmasına yönelik gerekli izinler alınmıştır. Sonrasında ölçek, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında çalışan dört uzmana gönderilerek Türkçe için çeviri sürecinin gerçekleştirilmesi amaçlanmıştır. Ardından tüm çeviriler incelenerek her bir maddeyi en uygun şekilde açıklayan ifadeler seçilmiştir. Bu aşamada Şeker ve Gençdoğan'ın (2014, s. 28) geliştirdiği dil tutarlılığı değerlendirme formu kullanılmıştır. Bu formun kullanımında birbirinden önemli derecede farklı çevrilmiş maddeler not edilip incelemeye alınmaktadır.

Uzmanların çevirileri maddenin orijinal haline benzer ise çeviriciler kısmında + farklılık varsa – işareti konulmuştur. Ardından bu sayılar (+ ve -) karşılaştırılarak çevirilerin uygun olup olmadığı sonuç bölümüne eklenmiştir. Daha sonra araştırmacı ve danışman tarafından ölçeğin Türkçe formunun son halinde uzlaşmış ve ölçeğe geri çeviri çalışması için son şekli verilmiştir. Daha sonraki aşamada oluşturulan Türkçe form, PDR alanında ve İngilizce dil bilgisi alanında çalışan üç uzmana gönderilerek geri çeviri süreci yürütülmüş; orijinal form ile ifadelerin anlamsal olarak uyduğu görülmüştür.

Ardından, Türkçe dil bilgisi alanında çalışan bir uzmana gönderilerek anlam ve dil bilgisi yönünden incelenmiştir. Uygulama kapsamında PDR 4. sınıf öğrencilerinden 48 öğrenciye ölçek maddelerinin anlaşılabilirliği konusunda çalışma gerçekleştirilmiştir. Ölçek maddelerinden anlaşılmakta zorlanılan maddelere ilişkin bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ölçekteki

bir maddenin anlaşılabilirliğinde sorun yaşandığından ölçek sahibine ulaşılarak anlamı netleştirilmiştir. Son aşamada ise dil eş değeri için İngilizce Öğretmenliği Bölümü 3. Sınıf öğrencilerinden 32 öğrenciye iki hafta ara ile ölçeğin Türkçe ve İngilizce formu uygulanmıştır. Dil eş değeri için gerçekleştirilen analiz (Paired-samples t test) sonucunda ölçeğin tüm maddeleri için Türkçe ve İngilizce anketlerinin yanıtları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iki dil için de maddelere verilen yanıtlar arasında tutarlılık olduğu ve dilsel geçerliliğin sağlandığı sonucuna varılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili çalışmaya geçilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği için gerçekleştirilen çalışmanın verileri 2022-2023 eğitim öğretim yılında yüz yüze toplanmıştır. Veriler, çalışma grubunun olduğu üniversitenin Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alındıktan sonra uygun zaman belirlenerek yüzyüze toplanmıştır. Ölçekle ilgili geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına geçilmeden önce araştırma için örneklem büyüklüğü tespit edilmeye çalışılmıştır. Alanyazın incelendiğinde faktör analizlerinin yapılabilmesi için örneklem büyüklüğünün tespit edilmesinde çeşitli görüşler (Bryman ve Cramer, 2001) mevcuttur. Bu çalışmada; ölçme aracındaki her bir maddenin en az on katılımcı tarafından yanıtlanması görüşü referans olarak alınmıştır (Pett ve ark., 2003). Alanyazındaki bu ölçüt (1/10) ışığında 12 maddelik İKSEÖ'nin 10 katı olarak 120 katılımcıya ulaşılması yeter görülmeyle beraber örneklem sayısındaki artışın çalışmadaki örnekleme hatasını düşürmesi ve daha sağlıklı analiz sonucunu ortaya koyması bağlamında örneklem büyüklüğü yüksek tutulmaya çalışılmıştır (MacCallum ve ark., 1996).

Bu süreçte, ilk olarak katılımcılara araştırmanın amacı, gönüllü katılım ve süre gibi konularda bilgi verilmiştir. Ardından çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılarla veri toplama süreci yürütülmüştür. Çalışma grubunun yer aldığı üniversitenin Etik Kurulu'ndan izin alındıktan sonra uygun örnekleme yöntemiyle üniversitelerin çeşitli fakülteleri ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi kullanılarak zaman ve işgücü kaybının önlenmesi ve en ulaşılabilir ve maksimum örneklem büyüklüğüne ulaşılması

amaçlanmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2017). Uygun olan ders saatleri planlanarak 266 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Ölçek uygulaması yüzyüze gerçekleştirilmiş; ortalama 10 dakika sürmüştür.

Veri Analizi

İlk olarak, veri tarama ve veri temizleme süreçleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi, SPSS 24.0 ve AMOS 24 programları aracılığıyla sağlanmıştır. Uyarlama çalışması yapılan ölçme aracındaki yapının Türkçe için doğrulanması, Doğrulayıcı Faktör Analizi yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2012) faktör analizine AFA ya da DFA teknikleri ile başlama konusunda tek bir yol olmadığını; araştırmacının elde etmek istediği bilgi ve amacı doğrultusunda, yöntemini kendisinin seçmesi gerektiği, buna ek olarak geçerlik ve güvenilirlik kanıtlarına sahip bir ölçeği uyarlama çalışmasında modelin geçerliği ilk olarak DFA kullanılarak incelenebileceğini belirtmişlerdir. İncelenen ölçek yapı ve güvenilirlik kanıtlarına sahip olduğundan, modelin geçerliği DFA ile incelenmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi teori üretmekten daha çok teoriyi test eden bir analizdir (Henson & Roberts, 2006).

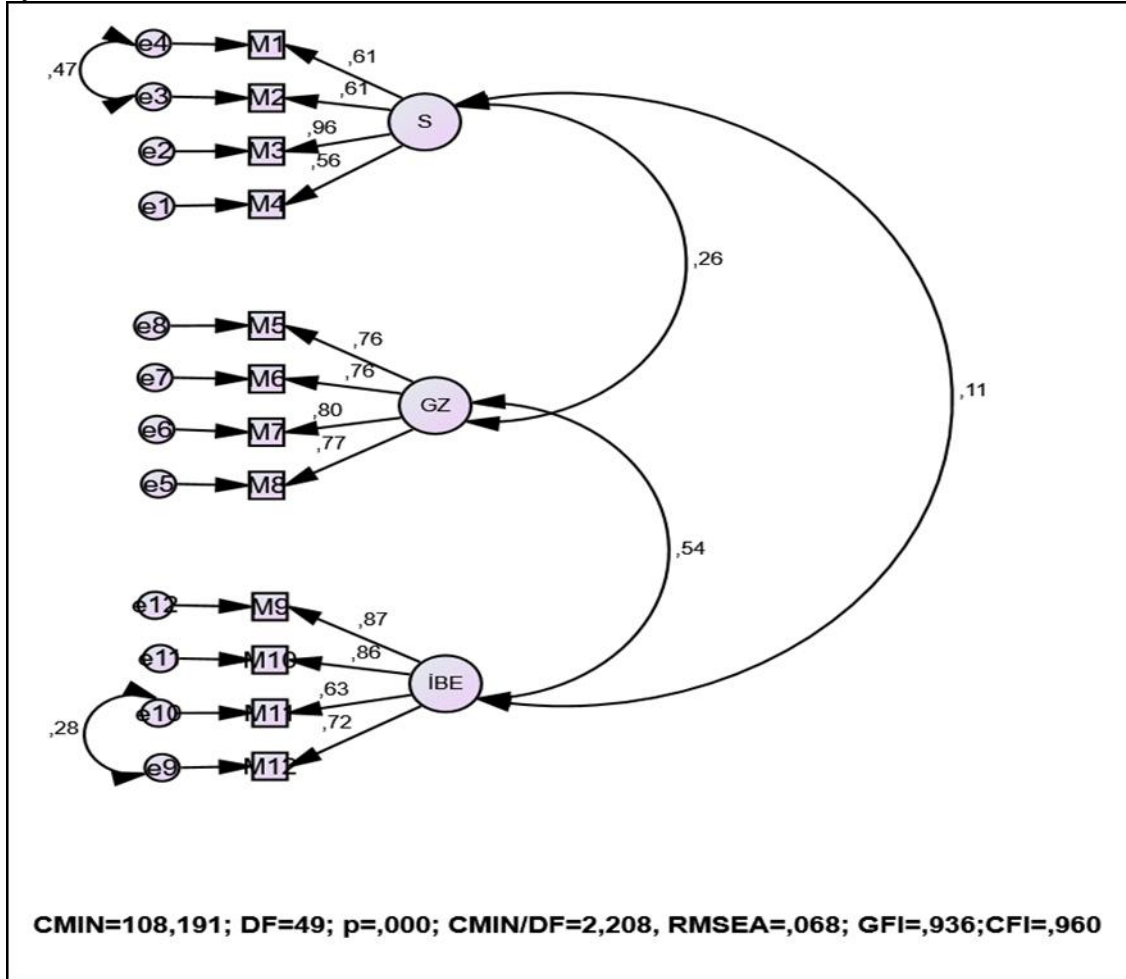
Ölçeğin faktör yapılarını değerlendirmek için AMOS 24 programı ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğe ilişkin gerçekleştirilecek DFA' dan önce ilk olarak faktör analizi varsayımları gözden geçirilmiş aykırı değer bulunmadığı, çoklu bağlantı ve tekillik sorunu yaşanmadığı belirlenmiştir. Analizleri olumsuz etkileyecek uç değerlerin olmadığı görülmüştür. Türkçeye uyarlama çalışması gerçekleştirilen Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin güvenilirliğinin test edilmesi için, ölçeğin tamamı ve her bir faktöre ait Cronbach alfa (α) iç tutarlık katsayısının hesaplanması amaçlanmıştır.

Bulgular 1

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin dil tutarlığı ve dilsel eş değerlik çalışmalarının ardından AMOS programı ile ölçeğin Şekil 1'de faktör yüklerine yer verilmiştir.

Şekil 1
Doğrulayıcı Faktör Analizi Standardize Faktör Yükleri



Şekil 1'de görüldüğü üzere ölçeğin doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen faktör yükleri alt faktörlerden Savunmacılık için .56 ile .96 arasında, Güven zorluğu için .76 ile .80 arasında, İletişim becerilerinde eksiklik için .63 ile .87 arasında, ölçeğin bütünü için ise .56 ile .96 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarının geçerli sayılabilmesi için modele ait uyum iyiliği indekslerinin yeterlilik göstermesi gerekmektedir. Araştırmada doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen sonuçlar; Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı, orantılı uyum indeksi (comparative fit index, CFI), düzeltilmiş uyum iyiliği indeksi (adjusted goodness of fit index, AGFI), uyum iyiliği indeksi (goodness of fit index, GFI) ve yaklaşık hataların ortalama

karekökü (root mean square error of approximation, RMSEA) ile değerlendirilmiştir. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının 2 veya daha küçük olması, iyi düzeyde uyumu göstermektedir (Ullman, 2001).

Uyum İyiliği İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI) ve Fazlalık Uyum İndeksleri'nin (Incremental Fit Index, IFI), .90'dan büyük değerlerde olması yeterli düzeyde uyumun olduğunu, değerlerin 0'a yaklaşmasının kötü, 1'e yaklaşmasının mükemmel uyum gösterdiği; RMSEA için .08 kabul edilebilir uyuma ve .05 mükemmel uyuma işaret etmektedir (Brown ve Cudeck, 1993; Byrne ve Campbell, 1999). SRMR için ise .05 değeri mükemmel uyum ve .10 değeri kabul edilebilir uyum ölçütü olarak alınmaktadır (Schermele-Engel ve Moosbrugger, 2003).

Tablo 1'de ölçüğe ilişkin uyum indekslerine yer verilmiştir.

Tablo 1

Doğrulayıcı Faktör Analizinin Değerlendirilmesi

Uyum İndeksi	Çalışmanın Değerleri	İyi Uyum	Mükemmel Uyum
χ^2 / sd	2,208	$2 \leq \chi^2 / sd \leq 3$	$0 \leq \chi^2 / sd \leq 2$
RMSEA	,068	$.05 \leq RMSEA \leq .08$	$0 \leq RMSEA \leq .05$
NFI	,930	$.90 \leq NFI \leq .95$	$.95 \leq NFI \leq 1.00$
CFI	,960	$.90 \leq CFI \leq .95$	$.95 \leq CFI \leq 1.00$
GFI	,936	$.85 \leq GFI \leq .90$	$.90 \leq GFI \leq 1.00$
IFI	,961	$.90 \leq IFI \leq .95$	$.95 \leq IFI \leq 1.00$
AGFI	,899	$0.80 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$

Doğrulayıcı Faktör Analizi ile ortaya çıkan uyum indekslerinin değerlendirilmesinde χ^2 / sd için $\chi^2 / sd < \chi^2 / sd \leq 3$ kabul edilebilir uyum (Kline, 2011), CFI için $.95 >$ mükemmel uyum (Bentler, 1980), RMSEA için $<.05$ mükemmel (Brown ve Cudeck, 1993) ve SRMR için $.05 \leq$ mükemmel, $.05 \leq SRMR \leq .10$ kabul edilebilir uyum (Schermele-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003) ölçütleri kullanılmıştır. Tablo 10'da yer alan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde modelin uyumlu olduğu görülmektedir.

Türkçeye uyarlama çalışması gerçekleştirilen Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin güvenilirliğinin test edilmesi için, ölçeğin tamamı ve her bir faktöre ait Cronbach alfa (α) iç tutarlık katsayısının hesaplanması amaçlanmıştır.

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa formülü kullanılarak hesaplanmış ve .81 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer ölçeğin güvenilirlik değerinin kabul edilebilir ve yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin iç tutarlılık değerini belirlemek üzere yapılan Cronbach alfa analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. İç tutarlılık derecesi güvenilirlik katsayısı 1'e yaklaştıkça yükselir, 0'a yaklaştıkça düşer (Rubin & Babbie, 2009). Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .81 olup güvenilirlik derecesinin yüksek olduğu görülmektedir. İç Tutarlılık (Cronbach alpha) Analizi Bulguları İKSÖ'nün alt ölçekleri arasındaki tutarlık katsayılarının incelenmesi için orijinal ölçeğe ait ve uyarlaması yapılan ölçeğin her bir alt ölçeğine ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları da hesaplanarak Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği Güvenirlik Katsayıları

Faktörler	Madde Sayısı	Orijinal Ölçek	Uyarlama Ölçek
Güven Zorluğu	4	,61	,86
Savunmacılık	4	,85	,81
İletişim Bec. Eksiklik	4	,75	,85
Toplam	12	,77	,81

Tablo 2' de görüleceği üzere, ölçeğin toplam iç tutarlık değerinin .81 olduğu bulunmuştur. Alt ölçeklere ilişkin; güven zorluğu alt ölçeğinin .86, savunmacılık alt ölçeğinin .81 ve iletişim becerilerinde eksiklik alt ölçeğinin .85 olduğu görülmektedir. Ölçeğin orijinal formunda güven zorluğu alt ölçeğinin .61, savunmacılık alt ölçeğinin .85 ve iletişim becerilerinde eksiklik alt ölçeğinin .75 olduğu görülmektedir. İç tutarlılık derecesi güvenilirlik katsayısı 1'e yaklaştıkça yükselir, 0'a yaklaştıkça düşer (Rubin ve Babbie, 2009). Aynı zamanda test tekrar testi yöntemi ile 94 öğrenciye üç hafta arayla uygulama yapılmış; toplam

puan için $r = .88$, savunmacılık faktörü için $r = .79$, güven güçlüğü faktörü için $r = .88$ ve iletişim becerileri eksikliği faktörü için $r = .84$ olarak bulunmuştur. Hair ve ark. (2010). göre $.70$ ve üzerinde hesaplanan katsayılar ölçme aracının yüksek güvenilirliğine işaret etmektedir. Elde edilen bu değerler ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Bu bölümde araştırmanın ikinci aşaması ile ilgili çalışma grubuna, verilerin toplanması aşamasında kullanılan ölçeklere, verilerin nasıl işlemlendiğine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Çalışmanın İkinci Aşaması: Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Kendini Sabote Etmesinin Yordayıcıları

Çalışma Grubu 2

Araştırmanın çalışma grubu, İç Anadolu Bölgesi'nde orta büyüklükteki bir şehirdeki devlet üniversitesinde öğrenim gören, çalışmaya katılmaya gönüllü olan toplam 527 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırmada uygun/elverişli örnekleme yöntemi kullanılması planlanmıştır. Zaman, para, izin alma, iş gücü vb. açılardan bazı sınırlılıkların yaşandığı durumlarda bu örnekleme yönteminin kullanılabileceği ifade edilmiştir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

Araştırma kapsamında ölçek uygulamalarına katılan ve verilerin toplandığı üniversite öğrencilerinin; cinsiyet, sınıf, bölüm ve daha önce bir psikiyatri tanısı alma durumlarına göre dağılımı Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Demografik Verilere Ait Betimsel İstatistikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	306	58,1
	Erkek	221	41,9
Sınıf	1	78	14,8
	2	129	24,5
	3	84	15,9
	4	236	44,8
Psikiyatrik Tanı	Var	79	15,0
	Yok	448	85,0

	Eğitim	247	46,8
	Edebiyat	78	14,8
	Hukuk	67	12,7
Fakülte	İktisadi İdari Bilimler	47	8,9
	Eczacılık	34	6,5
	İletişim	28	5,3
	Güzel Sanatlar	26	4,9
Toplam		527	100

Öğrencilerin genel olarak dağılımı incelendiğinde örneklem grubunun %58,1'i (306) kadın, %41,9 (221) kişi erkektir. Sınıf düzeyi açısından bakıldığında en yoğun katılımın 4. Sınıf düzeyinde 236 (%44,8) olduğu, bunu 129 (%24,5) kişi ile 2. Sınıfların izlediği en az katılımın ise %14,8 (78) kişi ile 1. Sınıflar tarafında olduğu görülmüştür. Öğrencilerin üniversitede eğitim görmekte olduğu bölümlere göre dağılımları irdelendiğinde; toplam 7 fakülteden katılım sağlanmış, bu fakülteler arasında eğitim fakültesi %46,8 (247) öğrenci ile en yoğun katılımın sağlandığı alan olurken, en az katılımın güzel sanatlar %4,9 (26) fakültesinden olduğu gözlenmiştir. Bu noktada özellikle farklı fakültelerden ve farklı bölümlerden katılımın olması veri çeşitliliğini sağlamıştır. Son olarak öğrencilere daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almama durumları sorulmuş ve katılımcıların %15'i böyle bir deneyime sahip olduğunu belirtirken, %85'i herhangi bir psikiyatri tedavisi görmediğini ifade etmiştir.

Veri Toplama Süreci

Çalışmanın ikinci aşamasında ilişkisel analiz ve regresyon için 527 öğrenciden veri toplanmıştır. Çalışmada kullanılacak ölçme araçları, gerekli kurumlardan etik komisyon onayı alındıktan sonra uygulanmıştır. Öncelikle Hacettepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmış; sonrasında çalışma grubunun olduğu üniversite öğrencileri için ilgili üniversitenin Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır. Çalışmada kullanılacak ölçme araçlarından bir ölçek bataryası hazırlanmıştır. Verileri toplamak için yetkili kişi ve kurum yönetimi ile görüşülmüş, uygulama için uygun bir zaman belirlenerek araştırmacı tarafından ölçme araçları öğrencilere yüzyüze grup halinde uygulanmıştır. Uygulamadan önce araştırmacının

amacı ile ilgili katılımcılara bilgi verilmiş ve kendilerini en iyi yansıtacak şekilde cevap vermelerinin bilimsel bilginin doğruluğu açısından önemli olduğu belirtilmiştir. Her bir ölçeğe ilişkin yönergeler ise ölçeğin başında verilmiştir. Ek olarak yönergeler araştırmacı tarafından da ayrıca açıklanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada; Türkçe'ye uyarlanan Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği, Benliğin Farklılaşması Ölçeği, Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği, Akılcı Olmayan İlişki İnançları Ölçeği, Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Aşağıda bu araçlarla ilgili bilgi verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların kişisel nitelikleriyle ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda cinsiyet, yaş, sınıf, ilişki süresi gibi sorular yer almıştır.

Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği

Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenlemede zorlukları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Otuz altı maddeden oluşan ölçek 5'li Likert tipidir. Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Rugancı (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek, "farkındalık" (duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması), "açıklık" (duygusal tepkilerin anlaşılmasında), "kabul etmeme" (duygusal tepkilerin kabul edilmemesi), "stratejiler" (etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişilebilirlik), "dürtü" (olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama) ve "amaçlar" (olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .94 olarak hesaplanmış, alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayılarının ise .90 - .75 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun test- tekrar test güvenirliği .83, iki yarım test güvenirliği ise .95 olarak

bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği

Bu ölçek bireylerin hem anne hem de baba duygusal erişilebilirlik düzeylerini ölçebilmek amacıyla Lum ve Phares (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, katılımcıların hem anne hem baba için ayrı cevap vereceği 15 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahiptir. 1 (hiçbir zaman) ile 6 (her zaman) arasında puanlanan likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek düzeyde anne-baba erişilebilirliğini temsil etmektedir (Lum ve Phares, 2005). Cronbach Alfa katsayıları, klinik olmayan örnekleme anne formu için .96, baba formu için .97; klinik örnekleme ise anne formu için .92, baba formu için .93 olarak bulunmuştur. Klinik olmayan örnekleme test tekrar test güvenilirliği hem anne hem baba için .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Gökçe (2013) tarafından yapılmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda ise Cronbach alfa katsayısı anne formu için .95; baba formu için .97 olarak bulunmuştur (Gökçe, 2013). Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı anne formu için .94 baba formu için .96 olarak hesaplanmıştır.

Benliğin Farklılaşması Ölçeği Kısa Formu

Benliğin Farklılaşması Ölçeği-Kısa Formu (BFE-KF), Drake (2015) tarafından geliştirilmiştir. BFE-KF, 20 maddeli ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin boyutları; duygusal tepkisellik, duygusal kopma, iç içe geçme ve ben pozisyonudur. Altılı Likert tipinde olan maddeler 1 (Beni hiç yansıtmıyor) ile 6 (Beni oldukça yansıtıyor) arasında puanlanmaktadır. Duygusal tepkisellik, duygusal kopma, iç içe geçme ve ben pozisyonu boyutları ile ölçek toplam puanına ilişkin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları sırasıyla .80, .79, .68, .70 ve .88'dir. Beş hafta süreli test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .82, .81, .72, .74 ve .85 olarak bulunmuştur (Drake ve ark., 2015). Türkçeye uyarlanması Sarıkaya vd. (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi ve %27'lik alt-üst grup arasındaki farkın manidarlığı incelenmiştir. Uyum geçerliğinin test etmek için;

benlik saygısına, sürekli kaygı ve otantikliğe ilişkin ölçümlerden yararlanılmıştır. Güvenirlik analizleri ise iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda kabul edilebilir sınırlarda uyum değerlerine ulaşılmış ve BFE-KF'nin dört bileşenli yapısı doğrulanmıştır. Korelasyon analizlerinden elde edilen bulgular da ölçeğin uyum geçerliğini sağladığını göstermiştir (Sarıkaya vd., 2018). Türkçeye uyarlanan BFE-KF toplam puanı için Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlilik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ben pozisyonu alt ölçeği için ,61, duygusal tepkisellik alt ölçeği için ,78, iç içe geçme alt ölçeği için ,72, duygusal kopma alt ölçeği için ,66 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlilik çalışmasında da ölçeğin toplam puan için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Akılcı Olmayan İlişki İnançları Ölçeği

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ), Sarı ve Owen (2015) tarafından geliştirmiştir. Ölçek, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yer alan akılcı olmayan inançları ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte toplam 30 madde yer almakta olup Aşırı Beklentiler, Zihin Okuma, Sosyal Zaman Kullanımı, Fiziksel Yakınlık, Farklı Düşünmek ve Cinsiyet Farklılıkları olmak üzere toplam 6 boyuttan oluşmaktadır. 1“hiç katılmıyorum”,5 “tamamen katılıyorum” şeklinde beşli likert tipi olan ölçeğin 1. ve 22. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, bireylerin romantik ilişkileri ile ilgili sahip oldukları akılcı olmayan inançlarının arttığını ifade etmektedir. Ölçeğin güvenirliliğini belirlemeye dönük yapılan analizler sonucunda Cronbach alfa değeri .84, test-tektar test güvenirlilik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık katsayı değerlerinin .53 ile .81 arasında değiştiği saptanmıştır (Sarı ve Owen, 2015). Bu çalışma kapsamında ölçeğin güveniriik katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur.

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği

Peel (2020) tarafından geliştirilen ve geçerlik güvenirlilik çalışmaları yapılan ölçek, 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ‘savunmacılık’, ‘güvenme zorluğu’ ve ‘ilişki becerileri eksikliği’ olmak üzere üç

faktörden oluşmaktadır. 1 ('kesinlikle katılmıyorum') ile 7 ('kesinlikle katılıyorum') arasında değişen 7'li Likert ölçeğinde, yüksek puanlar ölçülen boyutların yüksek olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğin, bireylerin bir ilişkide diğerine yıkıcı davranışlarda bulunma nedenlerine ilişkin açıklamalar sunabileceği görülmektedir. Ölçeğin toplam puan için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının yüksek olduğu (.82); savunmacılık faktörü için iyi (.88) ve güven güçlüğü faktörü (.69) ve ilişki becerileri eksikliği faktörü (.69) için ise kabul edilebilir güvenilirlikte olduğu görülmektedir. Türkçe uyarlaması için ölçeği geliştiren kişiden gerekli izin alınmıştır. Türkçe uyarlaması Turan ve Yıldırım (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir. Aşağıda ölçeğin uyarlanma sürecine yer verilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında verilerin toplanması amacıyla 527 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Örneklem grubundan elde edilen veriler öncelikle SPSS paket programına aktarılarak analizler öncesi düzenlemeler yapılmıştır. Bu kapsamda ilk olarak kayıp veri kontrolü yapılmış, herhangi bir kayıp veriye (missing variable) rastlanmamıştır. Verilerin organizasyonu kapsamında daha sonra ölçeklerin ters puanlanan maddeleri ters çevrilmiş, ölçeklerin alt boyut ve toplam puan ortalamaları hesaplanmıştır. Bu noktada Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği geliştirme ve uyarlama çalışmalarında toplam puan alınmadığı, alt boyutlar olarak hesaplandığı ve DFA analizlerinde boyutların yapısal olarak ayrı ayrı değerler üretmesi nedeniyle çalışma kapsamında Anne ve Baba olarak iki boyut altında incelenmiştir.

Veriler geliştirilen araştırma soruları doğrultusunda öncelikle fark testlerine tabi tutulmuş bu kapsamda Bağımsız Örneklem için t-Test Independent Simple t-Test, Tek Yönlü ANOVA (One Way ANOVA) uygulanmış. Değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Son olarak ise ilgili alan yazın doğrultusunda seçilen değişkenler üniversite öğrencilerinin ilişkide kendini sabote etme düzeylerinin yordanması amacıyla Adımsal (Stepwise) Çoklu Regresyon Analizi ile test edilmiştir.

Verilerin analizler öncesinde gerekli varsayımları karşılama durumlarını incelemek için bir takım betimsel analizler yapılması önerilmektedir. Bu analizlerden ilki normallik varsayımı için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayısıdır ve çalışma kapsamında verilerin normal kabul edilebilen +1.5 ile -1.5 aralığında dağıldığı görülmüş ve dağılımın normalliğine karar verilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin analizi sürecinde dikkat edilmesi gereken bir diğer durum da değişkenlerin karşılıklı yüksek ilişkiye (multicollinearity) sahip olmasıdır. Değişkenler arasında .90 ve üzerinde ilişki olması durumunda çoklu bağlantısallık sorununun olduğunu göstermektedir. Bu durumun incelenmesi amacıyla değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmış ve değerlerin .90'dan daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür (Bkz: Tablo 5). Çoklu doğrusal bağlantı için ayrıca VIF (Variance Inflation Factor) ve Tolarans (Tolarence Value) değerlerinin uygun aralıklar dahilinde olması gerekmektedir. Yapılan analizler sonucunda Tolerans değerinin .85 ile .91 arasında, VIF değerinin ise 1.00 ile 1.06 arasında değerler ürettiği tespit edilmiştir. Bu değerlerinde bağımlı ve bağımsız değişkenler arası VIF değerinin 3'ten küçük, tolerans değerinin ise $>.10$ 'dan büyük olduğu tespit edilmiş ve bu yönde bir sorun olmadığı kararlaştırılmıştır (Kline, 2019).

Bölüm 4

Bulgular, Tartışma ve Yorum

Çalışmanın bu bölümünde araştırma hipotezlerine uygun olarak gerçekleştirilen testler ve bu analizlerin sonuçları açıklamaları ile birlikte sunulmaktadır. Bu doğrultuda ilk olarak veri toplama araçlarının uygulandığı örneklem grubunun temel tanımlayıcı bilgileri sunulmuş ve sonuçların genellenebilirliği açısından farklı demografik özelliklerine göre betimlenmiştir. İlerleyen aşamada ölçme araçlarından elde edilen verilerin dağılım sonuçları verilmiş, katılımcıların demografik özellikleri ve ilişkisel değişkenlere göre veriler arası farklılıklar incelenmiştir. Son olarak ise çalışmanın bağımlı değişkeni olarak belirlenen üniversite öğrencilerinin ilişkide kendini sabote etme süreçlerinin yordanmasına dönük regresyon analizi ve sonuçları değerlendirilmiştir.

Betimsel Veriler

Araştırma kapsamında öğrencilerin romantik ilişki durumlarına göre tanımlayıcı özellikleri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

İlişkisel Verilere Ait Betimsel İstatistikler

		n	%
Geçmiş Flört İlişki Durumu	Hiç Olmadı (İlk ilişki)	138	26,2
	Daha Önce Bir Defa Oldu	151	28,7
	Birden Fazla Oldu	238	45,2
Çatışma Sıklığı	Her gün	78	14,8
	Haftada bir	171	32,5
	İki haftada bir	101	19,2
	Ayda bir defa	88	16,7
	Ayda bir defadan az	89	16,9
İlişki Süresi	0-6 Ay	278	52,7
	6-12 Ay	94	17,8
	12-24 Ay	82	15,6
	24- +	73	13,9
Tanışma Biçimi	Kendi Girişimi	172	32,6
	Arkadaş Aracılığı	168	31,9
	Aile Aracılığı	21	4,0
	İnternet Aracılığı	166	31,5
Ebeveyn Birliktelik	Evli-Birlikte	454	86,1
	Boşanmış- Ayrı Yaşayan	44	8,4
	Vefat	29	5,5

Tablo 4'te yer alan veriler incelendiğinde devam eden bir ilişki durumundan sonra katılımcıların geçmiş romantik ilişki deneyimi üç grupta sınıflandırılmış, bu gruplardan daha önce bir ilişki deneyimine sahip olmayanlar 138 (%26,2), Bir defa olduğunu belirtenler 151 (%28,7), birden daha fazla flört ilişkisi olanlar 238 (%45,2) şeklinde dağılmıştır.

Katılımcılara ait ilişki değişkenler kısmında incelenen bir alan da ilişki süreçlerinde yaşanan çatışmaların sıklığıdır. Bu noktada yaşanması muhtemel tartışma aralıkları beş farklı grup kategorisine ayrılmıştır. Bu kategoriler “her gün” ile “Ayda bir defadan az” arasında sıralanmıştır. Genel yığılmanın ise “haftada bir” grubunda (n=171, %32,5) olduğu, bu kategoriyi “iki haftada bir” grubunun (n=101, %19,2) izlediği tespit edilmiştir. Mevcut ilişki süresi bağlamında ise katılımcıların yaklaşık olarak yarısının 0-6 ay (n=278, %52,7) arası bir süredir flört ilişkisi yürüttüğü görülmektedir. Öğrencilerin tanışma biçimleri incelendiğinde genellikle kendi girişimi (n=172, %32,6), arkadaş aracılığıyla (n=168, %31,9) ve internet ortamlarında (166, %31,5) etkileşim kurdukları görülmekte, aile vasıtasıyla n=21, %4,0) olan tanışmaların oranının ise oldukça düşük kaldığı gözlenmektedir. Katılımcıların ebeveynlerinin birliktelik durumları değerlendirildiğinde ise; yoğunluğun evli ve birlikte yaşadığı (n=454, %86,1) tespit edilmiştir.

Örneklem grubunun temel demografik ve ilişki yaşantı özelliklerinin betimlenmesinin ardından katılımcılardan elde edilen verilerin çözümlemesi yapılmıştır. Bu aşamada öncelikle uygulanan ölçeklerin toplam puan aritmetik ortalamaya, standart sapma ve çarpıklık-basıklık katsayıları hesaplanarak dağılımın normallik varsayımlarını karşılama durumları incelenmiş, elde edilen sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5*Ölçek Toplam Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler*

	Ölçekler	\bar{x}	Ss	Skewness	Kurtosis
Ölçek Top. Puan	İlişkide Ken. Sab. Et.	2,90	,81	,302	,217
	İlişki Akılcı Olm. İnanç	2,78	,48	,029	-,081
	Duygu Düz. Zor.	2,56	,63	,312	-,385
	Benliğin Farklılaşması	3,61	,74	-,114	-,403
	Anneye Duyg. Erişebil.	4,90	1,14	-1,167	,989
	Babaya Duyg. Erişebil.	4,06	1,41	-,476	-,767

Araştırma değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikler kapsamında ölçek verileri incelendiğinde çalışmanın bağımlı değişkeni olarak belirlenen Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği (\bar{x} =2,90, Ss=.81) değerler üretirken, bağımsız değişkenler sırasıyla; Romantik ilişkide Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (\bar{x} =2,78, Ss=.48), Duygu Düzenlemede Zorluklar Envanteri (\bar{x} =2,56, Ss=.63), Benliğin Farklılaşması Ölçeği (\bar{x} =3,61, Ss=.74) şeklinde belirlenmiştir. Bir diğer değişken olan ebeveyn duygusal erişilebilirlik kapsamında ise uygulanan ölçek verileri Anne ve Baba olmak üzere iki farklı boyutlu bir yapı gösterdiği için her bir ebeveyn için araştırma boyunca farklı olarak sunulmaktadır. Belirtilen şekilde değerlendirildiğinde Anneye Duygusal Erişilebilirlik (\bar{x} =4,90, Ss=1.14), Babaya Duygusal Erişilebilirlik (\bar{x} =4.06, Ss=1.41) şeklinde puanlar almıştır. Ayrıca ölçek verileri ile parametrik testlerin yürütülebilmesi için bir takım dağılım normalliği varsayımlarını karşılaması beklenmektedir. Bu bağlamda Çarpıklık (skewness) ve Basıklık (kurtosis) katsayıları incelendiğinde elde edilen verilerinin +1.5 / -1.5 arasında değerlere sahip olduğu görülmüş, ölçek puanlarının normal dağılım grafiğine sahip olduğu kararına varılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Ölçek toplam puanlarının ardından ise alt boyutlar bazında değerlerin incelenmesi amacıyla aşağıdaki Tablo 6 oluşturulmuştur.

Tablo 6*Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler*

Ölçekler	Alt Boyutlar	\bar{x}	Ss	Min.	Max.	OMEGA ω	Skew .	Kurt.
İlişkide Ken.Sab. Et.	İlişki Beceri Eksikliği	2,19	1,08	1,00	7,00	.675	,393	,656
	Güven Eksikliği	3,56	1,35	1,00	7,00	.683	,190	-,519
	Savunmacılık	2,96	1,43	1,00	7,00	.796	,577	-,226
Romantik İlişki Akılcı Olmayan İnanç	Aşırı Beklenti	3,62	0,75	1,00	5,00	.800	-,379	-,263
	Sosyal Zaman Kullanımı	2,06	0,75	1,00	4,33	.719	,452	-,639
	Fiziksel Yakınlık	2,67	1,00	1,00	5,00	.667	,336	-,551
	Zihinsel Okuma	3,24	0,84	1,00	5,00	.781	-,121	-,420
	Cinsiyet Farklılıkları	3,12	0,98	1,00	5,00	.680	-,100	-,498
	Farklı Düşünme	2,02	0,68	1,00	4,25	.641	,518	-,182
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Farkındalık	2,34	0,67	1,00	5,00	.695	,284	,200
	Açıklık	2,51	0,80	1,00	5,00	.836	,467	-,208
	Kabul Etmeme	2,21	0,94	1,00	5,00	.884	,806	-,085
	Dürtü	2,46	0,90	1,00	5,00	.838	,570	-,316
	Amaç	3,34	0,94	1,00	5,00	.883	-,189	-,658
	Strateji	2,54	0,90	1,00	5,00	.889	,537	-,406
Benliğin Farklılaşma sı	Duygusal Kopma	3,71	1,26	1,00	6,00	.741	-,186	-,647
	Duygusal Tepki	2,82	1,01	1,00	6,00	.744	,346	-,375
	İççe Geçme	3,78	1,16	1,00	6,00	.783	-,297	-,655
	Ben Pozisyonu	4,16	0,97	1,33	6,00	.791	-,208	-,561
Ebeveyn Duygusal Erişim	Anneye Duygusal Erişim	4,90	1,14	1,00	8,33	.945	1,167	,989
	Babaya Duygusal Erişim	4,06	1,41	1,00	6,00	.966	-,476	-,767

Ölçekler bazında alt boyutlara göre dağılım incelendiğinde öncelikle bağımlı değişken olarak belirlenen Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeğinin alt boyutları irdenmiş ve Güven Eksikliğinin en yüksek ortalmaya sahip olduğu (\bar{x} =3.56, Ss=1.35), bu değeri savunmacılığın izlediği (\bar{x} =2,96, Ss=1.43) en düşük ortalamanın ise ilişki beceri eksikliği kısmında olduğu (\bar{x} =2,19, Ss=1.08) görülmüştür.

Romantik ilişkide kendini sabote etme üzerinde yordayıcı rolleri incelenmesi planlanan Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği toplam altı boyuttan oluşmakta ve üniversite öğrencilerinin flört ilişkisinde yüksek ortalamadan düşüğe doğru sırasıyla; Aşırı Beklenti ($\bar{x}=3,62$, $Ss=0,75$), Zihinsel Okuma ($\bar{x}=3,24$, $Ss=0,75$), Cinsiyet Farklılıkları ($\bar{x}=3,12$, $Ss=0,98$), Fiziksel Yakınlık ($\bar{x}=2,67$, $Ss=0,84$), Sosyal Zaman Kullanımı ($\bar{x}=2,06$, $Ss=0,75$), Farklı Düşünme ($\bar{x}=2,02$, $Ss=0,68$) şeklinde akılcı olmayan inançlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Duygu düzenleme zorluğu boyutunda ise altı alt boyut bulunmakla birlikte en yüksek ortalama amaç boyunda olurken ($\bar{x}=3,34$, $Ss=0,94$), en düşük ortalama kabul etmeme alanında ($\bar{x}=2,21$, $Ss=0,94$) değerler almıştır.

Benliğin farklılaşması ölçeği kısmında; Duygusal kopma, Duygusal tepki, İç içe geçme ve Ben pozisyonu olarak dört alt boyuttan veriler örgütlenmiştir. Bu alt boyutlar arasında Ben Pozisyonunun en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=4,16$, $Ss=0,97$) sahip olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamında son incelenen değişken ebeveyne duygusal erişilebilirlik olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda anne ve baba olarak iki farklı yapıda ölçüm yapılmış ve Anneye Duygusal Erişilebilirlik ($\bar{x}=4,90$, $Ss=1,14$), Babaya Duygusal Erişilebilirlik ($\bar{x}=4,06$, $Ss=1,41$) olarak tespit edilmiştir.

Değişkenlere ait aritmetik ortalama ve standart sapma puanlarının ardından değişkenlerin toplam puan ve alt boyut türünde ilişkileri korelasyon analizi ile incelenmiş ve Regresyon analizleri öncesinde çoklu doğrusallık sorununun olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 7

Ölçek Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri

Ölçekler	1	2	3	4	5	6
1-İlişkide Ken. Sab. Et.	1,000					
2-Rom. İliş. Akı. Olm. İnanç	,436**	1,000				
3-Duygu Düz Zor.	,310**	,248**	1,000			
4-Benliğin Farklılaşması	-,279**	-,251**	-,622**	1,000		
5-Anne Duygusal Erş.	-,078*	,083*	-,230**	,129**	1,000	
6-Baba Duygusal Erş.	-,155**	-,007	-,285**	,187**	,488**	1,000

**p< .01, *p< .05

Tablo 7’de görüldüğü üzere araştırmanın bağımlı değişkeni olan Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme ile diğer değişkenlerin ilişkisi incelendiğinde Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme puanı ile Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar puanı arasında ($r = .436^{**}$, $p < .01$) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde, Duygu Düzenleme Zorluğu puanı ile ($r = .310^{**}$, $p < .01$) pozitif yönlü ve anlamlı seviyede, Benliğin Farklılaşması puanı ile ($r = -.279^*$, $p < .05$) negatif yönde ve düşük düzeyde, Babaya duygusal erişilebilirlik puano ile ise ($r = -.155^{**}$, $p < .01$) negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkiler genel olarak değerlendirildiğinde Benliğin farklılaşması ölçeği’nin bütün değişkenlerle negatif yönde bir ilişki gösterdiği, Duygu Düzenleme Zorluğu ile Romantik İlişki Akılcı Olmayan İnançların ise pozitif yönde bir ilişki sergilediği görülmüştür. Bütün veriler ışığında bağımsız değişkenler arasında bağlantı sorununun olup olmadığını belirlemek için çoklu doğrusal bağlantı varsayımı incelenmiştir. Tek tek yapılmış olan tüm analizlerde değişkenler arası basit korelasyonların .70’i geçmediği, bağımsız değişkenler için tolerans değerlerinin .10’dan büyük olduğu, varyans artış faktörleri (VIF) incelendiğinde < 10 olduğu görülmüştür (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Çoklu doğrusal bağlantı sorunu olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinin ardından bağımlı değişkenin örneklem grubunun demografik ve ilişkisel özelliklerine göre farklılık gösterme durumunun incelenmesi amacıyla karşılaştırma testleri yapılmıştır. Bu kapsamda öncelikle Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme ölçeği verilerinin üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için Bağımsız Örneklem İçin t-Testi uygulanmış elde edilen sonuçlar Tablo 8’de görselleştirilmiştir.

Tablo 8

Cinsiyete Göre Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeğine Yönelik t -Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	n	\bar{x}	Ss	Sd	T	p
İlişki Beceri Eksikliği	Kadın	306	2,19	1,10	525	,046	,963
	Erkek	221	2,19	1,03			
Güven Eksikliği	Kadın	306	3,38	1,35	525	-3,517	,000
	Erkek	221	3,80	1,31			
Savunmacılık	Kadın	306	2,77	1,48	525	-3,553	,000
	Erkek	221	3,21	1,30			
<u>İlişki Sabotaj Toplam</u>	Kadın	306	2,78	,82	525	-3,995	,000

Puan	Erkek	221	3,07	,78
------	-------	-----	------	-----

Tablo 8'de görüldüğü üzere kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında ilişkide kendini sabote etme ve alt boyutlarına göre anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklem için t-Testi sonucunda; İlişki Beceri Eksikliği açısından kadın öğrencilerin puan ortalaması ($\bar{x}=2.19$) ile erkek öğrencilerin puanları ($\bar{x}=2.19$) arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur [$t_{(525)}=.046$, $p>0,05$]. İlişki süreçlerindeki Güven Eksikliği bağlamında cinsiyetler arasındaki farklılaşma durumu incelendiğinde kadın öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}=3.38$) ile erkek öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}=3.80$) arasında anlamlı bir farklılığın olduğu [$t_{(525)}=-3.517$, $p<0,05$], erkeklerin kadınlara göre daha fazla güven eksikliği yaşadığı tespit edilmiştir.

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan Savunmacılık alanı cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında kadın öğrencilerin aldıkları puanlar ($\bar{x}=2.77$) ile erkek öğrencilerin puanları ($\bar{x}=3.21$) arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu [$t_{(525)}=-3.553$, $p<0,05$], erkeklerin kadınlara nazaran daha savunmacı bir eğilim sergilediği görülmüştür. Son olarak ölçek toplam puanı cinsiyete göre analiz edilmiş ve kadınların ortalamalarının ($\bar{x}=2.78$), erkeklerin ortalamasına ($\bar{x}=3.07$) göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulgulanmıştır [$t_{(525)}=-3.995$, $p<0,05$]. Bu sonuçlara göre ilişkide kendini sabote etme toplam puanı açısından erkeklerin flört ilişkisinde kadınlara göre daha sabote edici davranışlarının olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide kendini sabote etme ortalamalarının sürdürmekte oldukları ilişkinin özelliklerine göre farklılaşma durumu ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Bu testin uygulanabilmesi için öncelikle gruplar arasındaki varyansların eşitliğinin kontrol edilmesi gerekmektedir. Bu amaçla tek değişkenli durumlarda homojenlik testi Levene testi değerleri referans alınmış, analizler sonucunda ($L=.598$, $p>0,05$) homojenlik varsayımı sağlanmıştır.

Tablo 9

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Puanlarının Demografik Değişkenlere göre ANOVA Testi Sonuçları

	Kategori	n	\bar{x}	Ss	Varyans	KT	Sd	KO	F	p
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf (1)	78	2,73	,90	G. Arası	4,311	3	1,43	2,153	,093
	2.Sınıf (2)	129	2,99	,87	G. İçi	348,96	523	,667		
	3.Sınıf (3)	84	2,81	,65	Toplam	353,27	526			
	4.Sınıf (4)	236	2,94	,80						
Mevcut İlişki Süresi	0-6 Ay (1)	278	2,91	,79	G. Arası	3,81	3	1,27	1,901	,128
	6-12 Ay (2)	94	2,82	,87	G. İçi	349,42	523	,668		
	12-24 Ay (3)	82	3,07	,82	Toplam	353,27	526			
	24- + (4)	73	2,79	,82						
Ebeveyn Birliktelik	Evli-Birlikte (1)	454	2,90	,81	G. Arası	,229	2	,114	,17	,844
	Ayrı-Boşanmış (2)	44	2,85	,85	G. İçi	353,04	524	,674		
	Vefat (3)	29	2,96	,84	Toplam	353,27	526			

Tablo 9'da görüldüğü üzere öğrencilerin sırasıyla; sınıf düzeyine, mevcut ilişki süresine ve ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre romantik ilişkide kendini sabote etme puanları karşılaştırılmış ve gruplar arasındaki farklılıklar yoklanmıştır. İlk olarak üniversite öğrencilerinin eğitim görmekte oldukları sınıf düzeyine göre karşılaştırmalar yapıldığında ilişkide kendini sabote etme puanlarının dört sınıf grubu arasında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur [$F_{(3-523)}=2.153$, $p>0,05$]. Ardından üniversite öğrencilerinin romantik ilişki sürelerine dönük hipotez testine geçilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin flört ilişki süreleri 0-6 ay aralığı ile 24 ay ve üstü olmak üzere bu süreler aralığında dört gruba ayrılmıştır. Bu gruplar arasında ilişki süresine göre ilişkide kendini sabote etme eğilimleri karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür [$F_{(3-523)}=1.901$, $p<0,05$]. İlişkideki ilk 0-6 ay ile 1-2 yıl arasındaki sürelerde daha yoğun ilişkide kendini sabote etmenin yaşandığı gözlemlenmiştir. 2 yıldan sonra romantik ilişkide kendini sabote etmenin azaldığı görülmüştür.

Son olarak ise üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre ilişkide kendini sabote etme puan ortalamaları arasındaki farklılıklara bakılmış ve ebeveynlerin evli birlikte yaşamasına, boşanmış olmasına, ayrı yaşamasına veya vefat

etmesine göre bireylerin ilişkideki sabote edici davranışlarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur [$F_{(2-524)}=.170, p>0,05$].

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide kendini sabote etme durumlarının belirlenmesine yönelik oluşturulan araştırma soruları kapsamında temel tanımlayıcı analizler, korelasyon değerleri ve gruplar arası fark ölçümlerinin ardından yordayıcı etkilerin test edilme sürecine geçilmiştir. Bu noktada öncelikle; verilerin dağılımı, çoklu doğrusal bağlantısallık sorunu ve VIF-Tolerance değerlerinin regresyon analizi için uygun olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin flört ilişkisinde yaşamış oldukları kendini sabote etmenin yordanması amacıyla Adımsal (Stepwise) Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bu test aracılığıyla yordayıcı tüm değişkenlerin bağımlı değişkene ne düzeyde katkı sağladığı tespit edilebilir (Kline, 2019). Bu araştırmanın yordayıcı değişkenleri olan; Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, Duygu düzenleme zorluğu, Benliğin farklılaşması, cinsiyet ve Ebeveyne duygusal erişilebilirlik değişkenleri Anne – Baba olarak ayrı ayrı modele dahil edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10

Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	β	t	F	R	R ²	R ² Değiş	p
1 Sabit	,849	---	4,51**					
Romantik İlişki								
Akılcı Olmayan İnanç	,737	,436	11,09**	123,00**	,436	,190	,190	.000
2 Sabit	,385		2,90**					
Romantik İlişki								
Akılcı Olmayan İnanç	,646	,382	9,67**	79,687**	,483	,233	,043	.000
Duygu Düzenleme Güçlüğü	,279	,215	5,44**					
3 Sabit	,024		,112					
Romantik İlişki								
Akılcı Olmayan İnanç	,630	,373	9,576	60,988 **	,509	,259	,026	.000
Duygu Düzenleme Güçlüğü	,289	,223	5,727					

Cinsiyet	,268	,161	4,280					
Sabit	,917		2,492					
Romantik İlişki Akılcı Olmayan İnanç	,601	,355	9,100					
4 Duygu Düzenleme Güçlüğü	,175	,135	2,788	48,660 **	,521	,272	,012	.000
Cinsiyet Benliğinin Farklılaşması	,320	,193	4,961					
	-,164	-,149	-2,985					
Sabit	1,163		3,033					
Romantik İlişki Akılcı Olmayan İnanç	,612	,362	9,275					
5 Duygu Düzenleme Güçlüğü	,145	,112	2,256	40,171 **	,527	,278	,007	.000
Cinsiyet Benliğinin Farklılaşması	,311	,187	4,821					
Babanın Duygusal Eriş.	-,160	-,145	-2,908					
	-,050	-,085	-2,190					

** $p < .001$

Tablo 10'da yer alan veriler incelendiğinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide kendini sabote etme durumları üzerinde etkisi olduğu düşünülen; Romantik İlişki Akılcı Olmayan İnanç, Duygu Düzenleme Zorluğu, Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik ve Benliğinin Farklılaşması yordayıcı değişkenlerinin bağımlı değişkeni yordama düzeyinin belirlenmesi için yapılan adımsal (stepwise) çoklu regresyon analizinin 5 modelden oluştuğu görülmüştür. Romantik ilişkide kendini sabote etme ile negatif düzeyde korelasyon değerlerine sahip olan Anneye Duygusal Erişilebilirlik değişkeni test sürecinde analiz programı tarafından modelden dışlanmıştır.

Adımsal (stepwise) çoklu regresyon analizi sonucunda ulaşılan ilk modelde üniversite öğrencilerinin ilişkide kendini sabote etme puanlarının en güçlü düzeydeki yordayıcısının Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançların olduğu görülmüştür. Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar, romantik ilişkide kendini sabote etmenin %19'unu açıklamaktadır. Oluşturulan ilk modelin anlamlı ve iki değişken arasındaki ikili korelasyonun pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir ($R=,436$, $R^2=,190$, $F=123,00$, $p < .05$).

Model 2 incelendiğinde Romantik ilişkide kendini sabote etme üzerinde yordayıcı rolü bulunan Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançların yanında Duygu düzenleme zorluğu da dahil edilmiştir. Bu değişken tek başına Romantik ilişkide kendini sabote etme üzerine %4,3 seviyesinde bir katkı sunmuştur. Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar ve Duygu düzenleme güçlüğü ise birlikte Romantik ilişkide kendini sabote etmenin %23,3'ünü açıklamaktadır. İki değişken arasındaki ikili korelasyon değerinin ise pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ($R=,483$, $R^2=,233$, $F=79.687$, $p< .05$).

Regresyon analizinin 3. Model kapsamındaki analizi incelendiğinde Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar ve Duygu düzenleme zorluğunun bulunduğu değişkenlere cinsiyet değişkeni eklenmiştir. Böylelikle üç değişkenin Romantik ilişkide kendini sabote etme üzerindeki toplam yordayıcı rolünün %25.9 olduğu görülmüştür. Tek başına cinsiyetin açıklayıcı etkiye katkısı ise %2.6 olarak belirlenmiştir. Cinsiyet ile ilişkide kendini sabote etme arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur ($R=,509$, $R^2=,259$, $F=60.998$, $p< .05$).

4. Model kapsamında Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar, Duygu düzenleme zorluğu ve Cinsiyetin bulunduğu değişkenlere Benliğin Farklılaşması eklenmiştir. Böylelikle dört değişkenin Romantik ilişkide kendini sabote etme üzerindeki toplam yordayıcı rolünün %27,2 olduğu görülmüştür. Tek başına Benliğin Farklılaşmasının açıklayıcı etkiye katkısı ise %1.2 olarak belirlenmiştir. Benliğin Farklılaşması ile Romantik ilişkide kendini sabote etme arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur ($R=,521$, $R^2=,272$, $F=48.660$, $p< .05$).

Regresyon analizinin son aşaması olan 5. Model kapsamında Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar ve Duygu düzenleme zorluğunun bulunduğu değişkenlere Ebeveyne duygusal erişilebilirliğin bir faktörü olan Babanın duygusal erişilebilirliği eklenmiştir. Böylelikle beş değişkenli modelin Romantik ilişkide kendini sabote etme üzerindeki toplam yordayıcı rolünün %27,8 olduğu görülmüştür. Tek başına babaya duygusal erişilebilirliğin açıklayıcı etkiye katkısı ise %0,7 olarak belirlenmiştir. Babaya duygusal erişilebilirlik ile ilişkide kendini

sabote etme arasındaki ikili korelasyon ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur ($R=-,527$, $R^2=,278$, $F=40.171$, $p< .05$).

Sonuç olarak; Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar, Duygu düzenleme zorluğu, Cinsiyet, Benliğin Farklılaşması ve Babaya duygusal erişilebilirlik yordayıcı değişkenlerinin Romantik ilişkide kendini sabote etme puanlarındaki toplam varyansın %27.8'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Gerçekleştirilen adımsal regresyon analizi sonucunda Romantik ilişkide kendini sabote etme; Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar, Duygu düzenleme zorluğu, Cinsiyet, Benliğin Farklılaşması ve Babaya duygusal erişilebilirlik değişkenleri arasındaki eşitliği aşağıdaki şekilde formülize etmek mümkündür.

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme= $1,163 + ,612$ *Romantik İlişki Akılcı Olmayan İnanç* $+ ,145$ *Duygu Düzenleme Zorluğu* $+ ,311$ *Cinsiyet* $+ -,160$ *Benliğin Farklılaşması* $+ -,050$ *Babaya Duygusal Erişilebilirlik*

Regresyon eşitliğine bakıldığında; Duygu Düzenleme Zorluğu ve Romantik İlişki Akılcı Olmayan İnanç ve Benliğin Farklılaşması Değişkenleri sabit tutulduğunda Babaya Duygusal Erişilebilirlik değişkenindeki 1 birimlik artış Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme üzerinde .050 puanlık bir artışa yol açmaktadır. Bir başka şekilde diğer değişkenlerin sabit tutulması halinde Duygu Düzenleme Zorluğunda yaşanacak 1 puanlık bir artış Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme üzerinde .145 puanlık bir yükselme sağlamaktadır. Diğer bir ifadeyle değişkenlerin sabit tutulması halinde Benliğin Farklılaşmasında yaşanacak 1 puanlık bir artış Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme üzerinde .160 puanlık bir yükselme sağlamaktadır. Son olarak ise Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme üzerinde en yüksek yordama gücüne sahip olan Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlardaki 1 birimlik artış, bağımlı değişken üzerinde .612 birimlik artışı beraberinde getireceği şeklinde açıklanabilir.

Tartışma ve Yorum

Bu bölümde öncelikle değişkenlerin katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre farklılaşması ile ilgili bulgular, sonrasında ise değişkenlerin arasındaki ilişkiler ve bağımsız

değişkenlerin bağımlı değişkeni yordayıcılığına ilişkin bulgular alanyazında yapılan çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan romantik ilişkide kendini sabote etmenin; cinsiyet, ilişki süresi, ebeveyn birliktelik durumu gibi değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı uygun fark istatistikleri ile analiz edilmiştir. Alanyazında romantik ilişkide kendini sabote etme yeni çalışılan bir kavram olduğundan araştırmalar sınırlıdır. Bu nedenle mevcut çalışmanın bulguları tartışılırken romantik ilişkide kendini sabote etmenin alt faktörleri olan 'ilişkideki güven eksikliği, iletişim becerileri, savunmacılık ve partnerler açısından ilişkinin sürdürülmesinde önemli değişkenler olan 'ilişki doyumu', 'ilişki istikrarı' gibi kavramlar açısından değerlendirilmiştir.

Mevcut araştırmada romantik ilişkide kendini sabote etmenin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında cinsiyete göre ilişkide kendini sabote etmenin farklılaştığı bulunmuştur. Alanyazında mevcut araştırmayı destekleyen çalışmalar olmakla birlikte cinsiyetle ilgili araştırmaların birbirinden farklılık gösterdiği görülmektedir. Mevcut çalışma ile paralel olarak Berglas ve Jones'un (1978) akademik başarı konusunda kendini sabote etme ile ilgili yaptığı çalışmasında sonuçlar, tesadüfi başarının ardından, yalnızca erkeklerin yeniden testi gerçekleştirmek için performans ilacı kullanarak kendini engellemeyi seçtiğini gösterdi. Bu sonuçlar, erkekler için kendini engelleme seçiminin, yeniden testteki olası başarısızlığı dışsallaştırma stratejisi olarak hizmet ettiğini göstermiştir. Genel olarak bu bulgular erkeklerin benlik kavramı duygusunun önceki performans ve başarılarından (yani dışsal ve sosyal olarak doğrulanmış) türetildiğini, kadınların benlik kavramı duygusunun ise kendileri hakkında neyin doğru olduğuna dair içsel bir temsilin ürünü olduğunu göstermiştir. Gottman'ın yaptığı çalışmada (1993) romantik ilişkide birçok genç yetişkin erkeğin incinme ve güven eksikliği korkusuyla duvar örme eğiliminde olduğu bulunmuştur. Kadınlar ise romantik ilişkide nadiren duvar ören taraf olarak bulunmuştur. Ancak kadınların duvar örme boşanmanın habercisi olarak tespit edilmiştir (Christensen & Heavey, 1990; Gottman, 1993;

Heavey ve ark., 1993). Ek olarak, erkeklerin kadınlara göre ilişkide daha fazla kendini susturma stratejisi bildirdiğine dair anlamlı bir cinsiyet farklılığı bulunmuştur. Erkekler kontrolü sürdürmek için kendini ifşa etmekten kaçındıklarını belirtmiştir. Reddedilmeye duyarlı bireylerin bu stratejiyi kullanmaya özellikle yatkın oldukları ve bilişlerini gizleme ve duygularını koruma yönünde davranacakları öne sürülmektedir (Harper, Dickson ve Welsh 2006). Başka bir çalışmada ise romantik ilişkide problem çözme ve çatışma davranışlarında cinsiyetler açısından farklılık gözlenmemiştir (Markman ve ark., 1993). Alanyazında romantik ilişkideki sağlıklı etkileşimi ifade etmesi açısından saldırganca tutum anlamında da cinsiyet farklılıklarının olup olmadığı açık değildir. Geçmiş araştırmalar, kadınların çocukluk döneminde ilişkisel saldırganlık kullanma olasılığının erkeklerden daha yüksek olduğunu, ancak ergenlik ve beliren yetişkinlik döneminde cinsiyet farklılıklarının daha az belirgin olduğunu göstermektedir (Crick ve ark., 2001). Yapılan bir çalışmada ise erkeklerin romantik ilişkilerinde saldırganlık düzeylerinin ve sosyal ve boş zaman etkinliklerine ilişkin akılcı olmayan beklentilerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş, 2018). Knox vd. (2000) de paralel şekilde aşkla ilgili tutumları ölçtükleri araştırmada erkeklerin aşk konusunda daha idealist olduklarını bulmuştur. Brady (2003) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise erkekler ve kadınlar arasında romantizm düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamış ancak erkeklerin aşk konusunda daha idealist ve alaycı olduğu, kadınların ise daha pragmatik olduğu kaydedilmiştir.

Kültürel özelliklerin ve toplumsal cinsiyet rollerinin, mevcut çalışmada ortaya çıkan romantik ilişkide yaşanan sabotajla ilgili cinsiyetten kaynaklanan farkı açıkladığı söylenebilir. Çalışmamızda erkeklerin romantik ilişkide kendini sabote etme yönündeki bulgusu toplumsal cinsiyet rolleri açısından erkeklere özgü tutumların devam ediyor olması ile ilişkili görünmektedir. Romantik ilişkideki takip/geri çekilme döngüsü gibi cinsiyet farklılıklarının, cinsiyetin kendisinden ziyade cinsiyet rollerinin sonucunda ortaya çıktığı görülmüştür. Toplumsal cinsiyet rolü sosyalleşmesinin farklı kalıpları, sahip olunan belirli irrasyonel ilişki inançlarını şekillendirebilecektir (Stackert ve Bursik, 2003). Mevcut çalışmada akılcı olmayan

ilişki inançlarının ilişkide kendini sabote etmenin en önemli yordayıcısı olduğunun bulunması da bu durumu destekler niteliktedir. Toplumsal normlar ve kültürel beklentiler, cinsiyetlerin ilişkilerde nasıl davrandıklarını büyük ölçüde şekillendirmektedir.

Araştırmanın diğer demografik değişkeni olan ilişki süresi ile ilgili olarak mevcut araştırmada ilişki süresine göre romantik ilişkide kendini sabote etme farklılık göstermektedir. Mevcut çalışmada ilişki süresinin artmasıyla ilişkide kendini sabote etmenin arttığı görülmektedir. Alanyazında romantik ilişki süresiyle ilgili yapılan çalışmaların birbirinden farklılık gösterdiği görülmektedir. Alanyazında ilişki süresi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda zaman ilerledikçe doyumun arttığını (Acker ve Davis, 1992; Baumeister ve Bratslavsky, 1999; Connolly ve Johnson, 1996; Rostosky, Galliher, Welsh ve Kawaguchi, 2000) gösterse de bazı çalışmalar ise azaldığını (Doyle ve Molix, 2014) göstermektedir. Bu az sayıdaki çalışmaya ek olarak bazı çalışmalar ayrıca çatışmanın ilişkinin süresi arttıkça arttığını da göstermektedir (Stafford, Kline ve Rankin, 2004). Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015)'in yaptığı araştırmada ilişki süresi ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Evli bireylerle yapılan çalışmalarda ise, evlilik süresinin ilk yıllarda evlilik doyumunu düşürdüğüne, ilerleyen yıllarda ise arttırdığına yönelik bulgular mevcuttur (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007; Spanier, Lewis ve Cole, 1975). İlişkilerin sürdürülebilirliği açısından temel olarak ilişkilerin ne kadar süredir devam ettiğini gösteren zaman kavramı içsel bir ilişki yatırımı olarak görülmektedir (Rusbult, 1980). İlişki süresi attıkça çiftlerin birbirlerine harcadıkları yatırımların boyutunun da artacağı göz önüne alınarak ilişkilerin gelişiğine dair bulgular mevcuttur (Rusbult, ve ark., 1998).

Uzun süreli ilişkilerde bireylerin ilişkisel beklentilerinin fazla olmasına bağlı olarak alternatif eş arama olasılıkları ve ilişki sonlandırma eğilimlerinin düşük olduğu görülmektedir (Avedo ve Aron, 2009). Benzer şekilde, uzun süreli ilişkilerde bireyler ilişki yatırımlarını düşünerek ilişkilerini sonlandırmaktan kaçınmakta ve affetmeye yönelik eğilimlerinin ise artmakta olduğu bulunmuştur (Rusbult ve ark., 1998). İlişki süresinin yatırımlar üzerinden affetme becerisini etkilediği görülmektedir. İlişki süresi ve ilişkiye olan bağlılığın incelendiği

başka bir çalışmada ilişkinin süresi arttıkça ilişkide kalma ve güvende hissetmenin arttığı vurgulanmıştır (Bahadır, 2006). İlişki süresinin artması ve affetme becerisi arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda ise çiftlerin süre arttıkça birbirlerine daha anlayışlı ve affedici davrandıkları ve hatalara tahammül edebilme becerisinin yükseldiği belirtilmektedir (Şamatacı, 2013). İlişkilerin ortalama iki yıllık gibi bir sürede olgunlaştığı ve doyuma ulaştığı da (Fraley & Davis, 1997; Fraley & Shaver, 2000) alanyazında belirtilmektedir. Bu araştırmalar mevcut araştırmanın bulgularıyla tutarlı görünmektedir. Mevcut çalışmada da iki yıldan sonraki ilişkilerde sabotajın azaldığı görülmektedir. Kısa süreli romantik ilişkilerde bireylerin ilişkilerindeki stres faktörlerine karşı yılmazlıklarının düşük olduğu (Howe, Levy, ve Caplan, 2004); uzun süreli ilişkilerde ise bireylerin ilişkilerini tehdit eden dış faktörlere karşı daha fazla baş etme becerisine ve kaynağına sahip olduğu belirtilmektedir (Neff ve Broady, 2011). Evrimsel modeller, uzun vadeli romantik aşkın, sorunlar veya arzu edilen alternatifler ortaya çıktığında bile eşleri bir arada tutan, çiftler arası bağın devamını teşvik eden bir adaptasyon olabileceğini ileri sürmektedir (Buss, 2006). Daha uzun ilişkilerin aynı zamanda daha sık günlük etkileşimlere ve daha fazla karşılıklı bağlılığa sahip olduğu bulunmuştur (Adams, Laursen ve Wilder, 2001; Connolly ve Johnson, 1996). Birkaç boylamsal araştırma da genç yetişkinlerin zaman içinde romantik partnerlerine giderek daha fazla bağlandıklarını ortaya çıkarmıştır (Fagundes ve Schindler, 2012; Umemura, Lacinová, Macek ve Kunnen, 2017).

Mevcut araştırmanın bir diğer demografik değişkeni olan ebeveynin birliktelik durumuna ilişkin romantik ilişkide kendini sabote etmenin farklılaşmamasına bakıldığında ebeveynin birliktelik durumuna ilişkin romantik ilişkide kendini sabote etmede herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Çok sayıda araştırma, köken aile yapısının yetişkinlerin romantik ilişki deneyimleriyle ilişkili olduğunu ifade etmektedir. En güçlü bulgulardan biri, ebeveyn boşanmasının çocuklar arasında daha yüksek boşanma oranıyla ilişkili olmasıdır (Amato ve DeBoer, 2001). Çeşitli çalışmalar, evlilik öncesi veya flört ilişkilerinde bile belirgin olabilecek ayrılma risklerini incelemiş ve ebeveyn boşanmasının daha düşük ilişki memnuniyeti, daha

fazla çatışma ve daha az bağlılık ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Cui ve Fincham, 2010; Jacquet ve Surra, 2001; Whitton, Rhoades, Stanley ve Markman, 2008).

Genel olarak, süregelen evliliği olan ailelerden gelen çocuklarla karşılaştırıldığında, boşanmış ailelerden gelen çocukların olumlu romantik ilişkiler geliştirme olasılıklarının daha düşük olduğu ve romantik ilişkilere karşı olumsuz tutumlar, ilişkilerinde güvensizlik, çatışma ve romantik ilişkilerde istikrarsızlık gibi olumsuz davranışlar sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Chen ve ark. 2006; Cui ve Fincham, 2010; Gahler ve ark. 2009; Trotter, 2010).

Sağlıklı romantik ilişkilerin neye benzediğine dair olumlu bir rol modele sahip olmak, erken yetişkinlik döneminde olumlu ilişkiler geliştirmek açısından önemli görünmektedir. Ebeveynlerin evliliklerindeki yüksek düzeydeki anlaşmazlığın, genç yetişkinlerin kendi ilişkilerinde daha fazla çatışma ve boşanma riskiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Amato ve Booth, 2001; Cui ve Fincham, 2010; Story, Karney, Lawrence ve Bradbury, 2004). Bunun nedeni bu bireylerin ebeveynlerinin ilişkilerinden çatışmayı yönetmenin daha yapıcı yollarını öğrenmemiş olmalarıdır. Gözlemsel araştırmalar, bireylerin büyürken ailelerinde yaşadıkları çatışma örüntülerinin daha sonra kendi ilişkilerinde de belirgin olduğunu göstermektedir (Whitton ve ark., 2008).

Araştırmalar, istikrarsız veya tatmin edici olmayan ilişkilere sahip ebeveynlerin, evlilik hakkında daha olumsuz inançlar geliştiren ve ilişkilerine daha az bağlı olan çocuklara sahip olma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Conger ve ark., 2000; Cui ve Fincham, 2010; Cui ve ark., 2016). Mevcut araştırma bulgusunun bu araştırmalardan farklı olmasının nedeni temelde boşanma ve ayrılmanın gerçekleşmesine kıyasla ebeveynlerin ilişkisindeki çatışmanın önemli belirleyici olduğu söylenebilir.

Değişkenlerin Birbiri İle İlişkisine Yönelik Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışmada Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme ile diğer değişkenlerin ilişkisi incelendiğinde Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği ile Romantik İlişkilerde

Akılcı Olmayan İnançlar arasında pozitif yönde ve anlamı düzeyde, Duygu Düzenleme Zorluğu ile pozitif yönlü ve anlamlı seviyede, Benliğin Farklılaşması ile negatif yönde ve düşük düzeyde, Anneye duygusal erişilebilirlik ile negatif yönlü, Babaya duygusal erişilebilirlik ile ise pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulgulanmıştır. Değişkenler arasın ilişkiler genel olarak değerlendirildiğinde Benliğin farklılaşması ölçeği'nin bütün değişkenlerle negatif yönde bir ilişki gösterdiği, Duygu Düzenleme Zorluğu ile Romantik İlişki Akılcı Olmayan İnançların ise pozitif yönde bir ilişki sergilediği görülmüştür.

Mevcut çalışmada benliğin farklılaşması ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Alanyazına bakıldığında bu bulguyu destekler şekilde Rodrigues (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, benliği farklılaşmış insanların daha iyi duygu düzenlemesine sahip olduğunu gözlemlemiştir. Benzer şekilde Bowen (1978), çoğu farklılaşmış insanın daha düşük sürekli kaygı seviyelerine sahip olduğunu belirtmiştir. Murdock ve Gore (2004), stresli olayların farklılaşma düzeyi düşük olan bireylerde daha fazla psikolojik etkiye neden olduğunu ve benzer stres düzeyleri karşısında farklılaşma düzeyi düşük olan kişilerin farklılaşmış bireylere göre daha yüksek düzeyde psikolojik işlev bozukluğu gösterdiğini bulmuştur. Benliğin farklılaşmasının stres yaşarken moderatör işlevi gördüğü, yani benlik farklılaşması yüksekse semptomları tetiklemek için daha fazla stresöre ihtiyaç duyulduğu ileri sürülmüştür (Krycak ve ark., 2012). Duch-Ceballos, Oliver Pece ve Skowron'un (2021) yaptığı çalışmada da sonuçlar farklılaşmanın duygusal düzenleme ve kaygı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca cinsiyete ve yaşa bağlı olarak benliğin farklılaşması, duygusal öz düzenleme ve kaygıda farklılıklar gözlenmektedir.

Mevcut çalışmada ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif şekilde bir ilişki olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde mevcut bulguyu destekler şekilde ebeveyn duygusal erişilebilirliği eksikliğinin ve desteğinin depresyon, sosyal kaygı düzeyi ve davranış sorunları ile ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulgularının olduğu görülmektedir (Bosco ve ark. 2003; Lum ve Phares, 2005; Steinberg ve

Davila, 2008). Tüm bu bulgular bütünüyle, düşük düzeyde duygusal erişilebilirliğe sahip ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin, çocukta uyumsuz işlevsellik ile ilgili bir risk faktörüne ve çocuğun duygusal ve gelişimsel ihtiyaçlarının karşılandığı olumsuz ve yetersiz etkileşimlere neden olabileceği görüşüyle açıklanabilir (Lee ve Gotlib, 1991). Annenin duygusal erişilebilirliğinin olmayışının hem ebeveyn-çocuk arasındaki etkileşimi hem de çocuğun sağlıklı duygusal ve davranışsal organizasyonunu tehlikeye attığı bulunmuştur (Cicchetti ve Toth, 2009). Ayrıca ebeveyn ile kurulan ilişkinin kalitesi sadece bebeklik ve çocukluk döneminde değil, gelişimin sonraki dönemlerinde de önemini korumaktadır. Nitekim araştırma bulguları ebeveynlerinden duygusal destek almaya devam eden çocukların kendilerini onlara bağlı hissettiklerini, onların katkı ve desteğine önem verdiklerini göstermektedir (Vassallo ve ark., 2009).

Yapılan araştırmalar, mevcut anne-çocuk-baba ilişkilerinin bireyin zihinsel temsilleri etkileyebildiğini göstermektedir (Allen ve ark., 2007). Bu bağlamda duygusal açıdan ulaşılabilir ebeveynlerle sürdürülen ilişkilerin bireyin başkalarına yönelik algısını olumlu yönde etkilediği düşünülebilir. Başkalarının erişilebilir ve yardımsever olduğuna inanmak gibi olumlu zihinsel temsiller sayesinde birey, yakınlık kurma ve uyumlu ilişkiler geliştirme konusunda daha donanımlı olabilir. Bu araştırmayla paralel olarak yapılan bir çalışmada, ebeveynlerle etkileşimlerin temsillerinin, yalnızca bilgi işleme sürecini, duygu düzenlemeyi ve o ilişkiye özgü davranışları şekillendirmekle kalmadığı, aynı zamanda kişinin başkalarıyla olan ilişkilerine de etki ettiği bulunmuştur (Elicker ve ark. 1992). Ayrıca çalışmalar, ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin duygu düzenleme becerilerinin ve yılmazlığın en önemli koruyucu faktörleri arasında yer aldığını göstermiştir (Masten ve Obradovic, 2006; Surzykiewicz ve ark., 2022).

Mevcut çalışmada duygu düzenlemede zorluklar ile akılcı olmayan ilişki inançları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Alanyazına bakıldığında konuyla ilgili araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Demir-Kaya ve Kaya (2023)'nin yaptığı araştırmada ilişkide olumsuz etkisi olan kendini susturma ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiye duygu

düzenlemenin aracılık ettiği bulunmuştur. Bulgular, kız öğrencilerin kendini susturma düzeylerinin yükseltilmesinde işlevsel olmayan romantik ilişki düşüncelerinin etkili olduğunu göstermiştir. Akılcı olmayan inançlar, bireylerin gerçekçi olmayan beklentiler içine girmelerine ve partnerlerinden veya ilişkiden sürekli tatminsizlik hissetmelerine yol açabilmektedir. Bu da duygusal tepkilerini yönetme ve sağlıklı bir şekilde ifade etme yeteneklerini zayıflamasına neden olabilecektir.

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etmeyi Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde romantik ilişkiyi yordayan değişkenlere ilişkin mevcut bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Akılcı Olmayan İlişki İnançları. Mevcut çalışmada akılcı olmayan ilişki inançları değişkeninin romantik ilişkide kendini sabote etmenin en önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Alanyazında yapılan pek çok araştırmanın bu bulguyu desteklediği bulunmuştur. İlişkideki bilişler, inançlar ve beklentiler, bireylerin ilişki doyumunu (Topkaya ve ark., 2021), duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyebilmektedir (Kemer ve ark., 2016). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi kuramına göre de akılcı olmayan inançların, ciddi ilişki sorunlarının başlıca nedenleri arasında olduğu görülmüştür (Grieger ve Alexander, 2019). Akılcı Duygusal Davranışçı kurama göre, bireyler hoş olmayan bir olay hakkında rasyonel olarak düşündüklerinde üzüntü, pişmanlık ve hayal kırıklığı gibi olumsuz ama aslında sağlıklı duygular yaşarlar. Bununla birlikte, insanlar hoş olmayan bir olay hakkında akılcı olmayan bir şekilde düşündüklerinde, depresyon, suçluluk ve utanç gibi etkisi büyük ölçüde sağlıksız olan duygular yaşarlar (Dryden, 2009). Bilişsel davranışçı yaklaşım da benzer şekilde işlevsel olmayan inançlar veya bilişsel çarpıtmalar olarak da adlandırılan akılcı olmayan inançların, bireylerde işlevsel olmayan davranışlara neden olduğunu belirtmektedir (Beck, 1976; Ellis, 1962). Çalışmalar, bu işlevsiz ilişki inançları ile ilişki doyumunu arasında her iki cinsiyet için de anlamlı negatif ilişkiler ortaya çıkarmıştır; bu alanda daha önce yapılan araştırmaları destekleyen bulgulardır (Epstein ve Eidelson, 1981; Metts ve Cupach, 1990). İlişkiye özgü

mantıksız inançlar, ilişkilerin ve partnerlerin nasıl işlediğine ilişkin nispeten istikrarlı beklentiler olarak kabul edildiğinden, bu tür inançlara bağlı kalmanın ilişki doyumunu engelleyebileceği sonucu ortaya çıkmaktadır. Akılcı olmayan ilişki inançlarında partnerler çeşitli işlevsel olmayan beklenti ve inanışlara sahip olmaktadır. İlişkide anlaşmazlığın yıkıcı olduğuna inanmak bunlardan biri olup, partnerler bu durumda ilişki sorunları hakkında açıkça konuşmaya daha az eğilimli olabilmektedir. Rasyonel inançlar, esnektir ve mantıklıdır ve genellikle işlevsel davranışsal veya duygusal sonuçlarla ilişkilidir. İlişkilerin gerçek yönlerini yansıtan rasyonel ilişki inançları, bireyin ilişkiyle uyumunu, doyumunu ve gelişimini olumlu yönde geliştirdiği için sağlıklı olarak ifade edilmektedir (Sullivan ve Scwebel, 1995). Öte yandan, akılcı olmayan inançlar aşırı, katı ve mantıksızdır ve ilişkilerde çoğu zaman işlevsiz davranışsal veya duygusal sonuçlara yol açtığı bulunmuştur (DiGiuseppe ve ark., 2014; Dryden, 2009; Ellis ve Dryden, 2007). Benzer şekilde Hamamcı (2005), Türk evli bireylerden oluşan klinik olmayan bir örnekleme mantıksız inançların çatışma sayısı, çatışma sıklığı ve ilişki gerilim düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda Buunk (1997) partneri hakkındaki mantık dışı düşünceleri nedeniyle bireylerin kaygılı kıskançlık yaşadığını, şüphe ve güvensizlik duygusuyla sonuçlandığını bulmuştur.

Sullivan ve Schwebel'e (1995) göre bireylerin ilişkiye dair "ilk görüşte aşk", "yaşadığım ve yaşayabileceğim ilk ve tek aşk", "gerçek aşk sonsuza kadar sürer", "gerçek aşk her zorluğun üstesinden gelir" gibi inanışları olduğunda bu abartılı beklentiler gerçeğe dönüşemediğinde partnerinin ilişkisine zarar verdiğini göstermektedir (Sprecher ve Metts, 1999). Tüm bu araştırma sonuçlarına göre de bireylerin mantık dışı inançları romantik ilişki süreçlerini etkilemektedir (Aušraitė ve Žardekaitė-Matulaitienė, 2019).

Dersuneli ve Çakmak-Tolan (2022)'in yaptığı çalışmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar değişkeninin cinsiyetlere göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulgu Öcal-Yüceol (2016) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile tutarlıdır. Öcal-Yüceol (2016) tarafından 225 genç yetişkin ile yapılan çalışmada, kadın ve erkeklerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre farklılaşmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Kurt ve Gündüz (2020)'ün 1139 genç yetişkin ile yapmış oldukları bir çalışmada, erkek katılımcıların romantik

ilişkilerde akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olduklarını bulmuşlardır. Bu bulgu mevcut çalışmanın sonucuyla da tutarlıdır.

Bu bağlamda, ilgili alanyazın incelendiğinde, akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının romantik ilişkilerde ilişki doyumunda azalmaya ve sağlıksız bir sürece neden olan bilişsel süreçlerden birinin olduğu görülmektedir (Saraç ve ark., 2015; Sarı ve Korkut-Owen, 2016; Vanhee ve ark., 2018). Çiftlerin ilişkideki mantıksız inançları işlevsiz davranışlara ve sağlıksız olumsuz duygulara yol açabilmektedir (Grieger ve Alexander, 2019). Bir partnerin işlevsiz davranışı diğer partnerin mantıksız inancını tetikleyebilir. Bu nedenle diğer partner de işlevsiz davranışlarda bulunabilir veya sağlıksız olumsuz duygular yaşayabilir ve bunlar daha sonra ilk partnerde de benzer tepkileri tetikleyebilir. Bu kısır döngünün sürekli tekrarı, ilişki bozukluklarına ve sonuçta çiftlerde ilişki tatmininin düşük olmasına yol açtığı bulunmuştur (Ellis ve Dryden, 2007; Grieger ve Alexander, 2019).

Duygu Düzenlemede Zorluk. Mevcut araştırmaya göre duygu düzenleme zorluğunun ilişkide kendini sabote etmeyi yordayan önemli değişkenlerden olduğu bulunmuştur. Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında mevcut araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar, romantik ilişkiler konusunda, duygu düzenlemesi zayıf ergenlerle karşılaştırıldığında, duygu düzenlemesi daha iyi olanların daha güvenilir romantik partnerler olduğunu, çatışma çözmede daha iyi olduklarını ve dolayısıyla daha kaliteli romantik ilişkilere sahip olduklarını göstermiştir (Farley ve Kim-Spoon, 2014). Bu araştırmayla benzer şekilde yetişkin çiftler arasında çeşitli çalışmalar duygu düzenleme ile romantik tatmin arasında da bir ilişki olduğunu bulmuştur (Rick ve ark., 2017; Bloch ve ark., 2014; Riahi ve ark., 2020; Xu ve ark., 2022).

Çiftler arasında duygu düzenlemede daha az zorluk (yani duyguların daha az bastırılması), daha olumlu kişilerarası davranışlarla ilişkili olduğu görülmüş ve bunun da daha yüksek eşzamanlı ve gelecekteki ilişki memnuniyetiyle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Bloch ve ark., 2014; Vater ve Schröder-Abé, 2015). Duyguları düzenlemede zorluklar ise, daha az etkili çatışma çözümü (Low ve ark., 2019), daha olumsuz çatışma etkileşimleri (Ben-Naim ve

ark., 2013), daha fazla flört şiddeti kullanımı (Théorêt ve ark., 2021), bir partnere yönelik daha az empati (Florea ve Păsărelu, 2019) ve daha düşmanca yüklemeler (Klein ve ark., 2016) ile ilişkili bulunmuştur. Duygu ifade ederken insanlar partnerlerine olumsuz duygu ifade etmenin onlar üzerinde zararlı bir etki yaratacağına inanmaktadır (Green ve ark., 2013). Ancak araştırmalar, duygulanımı ifade etmenin - hatta olumsuz duygulanımın - ilişkilere fayda sağladığını öne sürmektedir (Clark ve Finkel, 2005; Impett ve ark., 2014). Olumsuz duygulanımların ifade edilmesinin de ilişki süreçleri üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir (Clark ve Finkel, 2005; Sanford ve Rowatt, 2004).

Partnerlerin duygu düzenleme zorluğu boyutları açısından, dürtü kontrol güçlükleri, duygusal farkındalık eksikliği ve sınırlı duygu düzenleme stratejilerinin çiftin ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığını bulmuştur (Xu ve ark., 2022). Yapılan bir diğer araştırmada duygu düzenleme gücü daha fazla olan erkek ve kızların, daha fazla geri çekilme stratejisi yoluyla ilişkilerinden daha az memnun olduklarını göstermektedir (Todorov, Paradis ve Ha, 2023).

Kızıldağ ve Vatan (2016)'ın evli bireylerle yaptığı çalışmada; duygu düzenlemede güçlükler değişkeninin eş tükenmişliği ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bu değişkenin eş tükenmişliğini açıklamada önemli katkısı olduğu da görülmektedir. Evlilik ilişkisinde yaşanan fiziksel, duygusal, zihinsel yorgunluk düzeylerinin her biri duygu düzenlemede yaşanan zorluklar değişkeni tarafından anlamlı olarak yordanmıştır. Partnerlerin, hayatlarında günlük etkileşimler esnasında karşılaştıkları zorluklara etkili bir şekilde yanıt verebilmek için duygusal düzenleme becerisine sahip olmaları önemli görünmektedir.

Çok sayıda çalışma, duygu düzenlemenin ilişki memnuniyeti üzerindeki anlamlı etkilerini (Dworkin ve ark., 2019; Rusu ve ark., 2019) ve öngörücü etkilerini (Bloch ve ark., 2014) ortaya koymuş ve bireysel duygu düzenleme kapasitesinin ilişki kalitesi için koruyucu önemini vurgulamıştır (Tani ve ark., 2015). Buna karşılık duygu düzenlemede zorluk,

romantik ilişkinin kalitesi ve tatmini (Harrell, 2015; Rick ve ark., 2017) ve yakınlık (Constant ve ark., 2021) ile önemli olumsuz ilişkiler göstermektedir. Duygu düzenlemede güçlükler ayrılma/boşanma riskiyle pozitif bir ilişki sergilemektedir (Klein ve ark., 2016).

Duygu düzenlemenin ilişki doyumunu yordadığı görülmektedir (Bloch, Haase ve Levenson, 2014) ve düşük düzeyde duygusal zekaya sahip çiftlerin olumlu ilişki kalitesi önemli ölçüde daha düşük bulunmuştur (Bracett, Warner ve Bosco, 2005). İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri aynı zamanda düşmanca eleştiri algısıyla ve düşmanlık ve kişisel sıkıntı (Contardi, Imperatori, Penzo, Del Gatto ve Farina, 2016) ile de ilişkilidir (Klein, Renshaw, & Curby, 2016). Contardi ve ark. (2016), kişisel duygu düzenleme güçlüklerinin düşmanlığı yordadığını bulmuştur.

Duyguları tanımlama ve bunları ifade etme kapasitesinin yanı sıra kişiler için meydan okuyan zorlayıcı duygularla empati kurma ve onları yönetme kapasitesi, uyumlu ve sağlıklı bir ilişki için gereklidir (Cordova ve ark., 2005); bu da hem partnerlerde hem de partnerlerin duygusal sistemlerinin etkileşiminde duygusal süreçlerin artmasına katkıda bulunur. Araştırmalar, daha etkili bir duygu düzenlemenin daha kaliteli romantik ilişkilerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Batool ve Khalid, 2012; Dworkin ve ark., 2018; Rusu ve ark., 2019). Tersine, bu ilişkiler herhangi bir düzenleme zorluğundan olumsuz etkilenmektedir (Harrell, 2015; Tani ve ark., 2015; Klein ve ark., 2016; Rick ve ark., 2017).

İnsanların duygusal deneyimlerini ayarlamalarına olanak tanıyan bilinçli ve bilinçsiz süreçler dizisinin, romantik ilişkilerin işleyişindeki ilgili bireysel farklılıkları yansıtan kalıpları organize ettiği sonucuna varılmıştır (Fraley ve Hudson, 2017; Fraley ve Roisman, 2019). Bu süreçlerin, duygu düzenleme şeklini (Barrett ve Gross, 2001; Gross, 2001; Peña-Sarrionandia ve ark., 2015) ve ifadelerinin yönlendirilme şeklini (Dworkin ve ark., 2018) belirleyerek ortaya çıkan duygusal tepkileri belirlediği bulunmuştur.

Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği. Mevcut araştırmada ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin romantik ilişkide kendini sabote etmenin yordayıcılarından olduğu bulunmuştur. Alanyazına bakıldığında bağlanma kuramı çerçevesinden de bu bulgunun desteklendiği görülmektedir. Boylamsal araştırmalar ebeveynlerle olan erken deneyimler ile daha sonraki romantik ilişkiler arasındaki bağlantıyı desteklemektedir (Simpson, Collins, Tran ve Haydon, 2007). Boylamsal bulgular, destekleyici ebeveyn ilişkilerinin, erken yetişkin romantik ilişkilerindeki yakınlık düzeyi ve cinsel çekicilik ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Seiffge-Krenke, Overbeek ve Vermulst, 2010; Collins ve Van Dulmen, 2006). Ebeveynler ve ergenler arasındaki sevgi ve şefkat ifadeleri gibi olumlu sıcak yaklaşım, genç yetişkinlik döneminde daha iyi problem çözme stratejileri ve romantik partnerlerle daha fazla sevgi, bağlantı ve güven duygusuyla ilişkili olarak bulunmuştur (Xia ve ark., 2018). Benzer şekilde Conger ve ark. (2000), ergen çocuklarıyla etkileşimlerinde yüksek sıcaklık, düşük düşmanlık, olumlu izleme ve tutarlılık sergileyen ebeveynlerin, çocuklarının 20 yaşında romantik partnerleriyle etkileşimlerinde de benzer nitelikleri öngördüğünü bulmuşlardır. Olumlu ebeveyn ilişkileri deneyimleyen genç yetişkinlerin, ilişkilerde iyi ve kötünün daha iyi bütünleştirilmesi (Einav, 2014) ve daha uzun ve daha istikrarlı ilişkiler sürdürebilme becerisi (Conger ve ark., 2000) gibi partnerleriyle daha olumlu davranışlar sergiledikleri bulunmuştur. Bunun tersine, olumsuz çocukluk deneyimleri (örneğin, güvensizlik, sert ebeveynlik, az katılım) romantik partnerlerle daha az olumlu etkileşimlerle ilişkili bulunmuştur (McCarthy ve Maughan, 2010). Ebeveynlerden gelen örtülü ve açık mesajlar, çocukların aşk hayatlarıyla ilgili karar vermelerinde arka plan görevi gördüğü bulunmuştur (Johnson ve Bradbury, 2015).

Mevcut araştırmanın sonucunda annenin duygusal erişilebilirliğinden ziyade babanın duygusal erişilebilirliğinin romantik ilişkide kendini sabote etmeyi yordadığı görülmüştür. Konuyla ilgili alanyazındaki araştırma sonuçlarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Annelerin çocukların temel 'bakımvereni' olduğuna dair geleneksel inanış nedeniyle, baba-çocuk ilişkilerine ilişkin çalışmalar, anne-çocuk ilişkilerine kıyasla çok azdır (Arendell, 2000). Son zamanlarda çocukların romantik ilişkilerinde annelerin yanı sıra babaların da etkisi üzerine çalışmalar yapılmıştır (Baggett ve ark. 2015; Karre, 2015; Walper ve Wendt,

2015). Bazı araştırmalar, çocukların romantik ilişkilerinde anne-çocuk ilişkisi niteliklerinin, baba-çocuk ilişkisi niteliklerinden daha önemli olduğunu ortaya koyarken (Walper ve Wendt, 2015), bazı araştırmalar ise babalarla ilişkilerin çocukların romantik ilişkilerinde annelerle ilişki niteliklerinden daha önemli olduğunu göstermiştir (Karre 2015; Riggio, 2004). Summers ve ark. (1998), baba-geç yetişkin çocuk ilişkisi niteliklerinin bu çocukların romantik ilişkilerindeki güvenlikleriyle, anneleriyle ilişkilerinin ise depresif belirtileriyle ilişkili olduğunu bulmuştur (Summers ve ark. 1998). Seiffge-Krenke vd. (2010), anne-ergen çocuk ilişkilerinin, çocukların genç yetişkinlikteki romantik ilişkilerindeki bağlılığıyla ilişkili olduğunu, uzak baba-ergen çocuk ilişkilerinin ise çocukların genç yetişkinlikteki romantik ilişkilerindeki kaygılı sevgisiyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Karre (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, erkekler için daha fazla baba sıcaklığı ve daha az psikolojik kontrolün, romantik bir ilişkide daha fazla destekleyici olmakla ilişkisi bulunmuştur. Hem erkekler hem de kadınlar için babanın daha fazla psikolojik kontrolü, daha fazla ilişki çatışmasıyla ilişkili bulunmuştur. Gelişimsel literatür babanın çocuğun işleyişinin sosyal yönlerini sosyalleştirmede ve bireyselleşmeyi ve farklılaşmayı teşvik etmede özel bir rol oynadığını öne sürmektedir (Parke, 2002). Anneyle olan ilişki, ergenin uyumu ve davranışları üzerindeki etkisi ve niteliği bakımından babayla olan ilişkiden farklıdır. Çok sayıda çalışma, anneyle ilişkinin babayla olandan daha yakın ve daha sıkı olduğunu ve aynı zamanda daha yüksek düzeyde çatışma içerdiiğini göstermiştir (Smetana, Campione ve Metzger, 2006; Youniss ve Smollar, 1985).

Billler ve Kimpton (1997), özenli ve destekleyici baba-kız ilişkilerinin, kızların çocukluk döneminde kendilerine değer verme duyguları açasından önemli olduğunu ve bunun da yetişkinlik döneminde partnerleriyle olumlu romantik ilişkiler kurmalarına yol açağını ileri sürmüştür. Ayrıca Goulter ve Minninger (1993), babalarından bilinçsizce yeterince ilgi görmeyen kız çocuklarının, babalarına benzeyen romantik bir partner seçme olasılıklarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Daha sonra partnerlerinin ilgisizliği nedeniyle aynı ilişkileri tekrarladıklarını belirtmektedir. Daha yakın zamanda, Freeman ve Almond (2010), kızların babalarını bağlanma ebeveyni olarak seçme olasılıklarının erkeklere göre daha az olmasına

rağmen, kızların çatışma çözümlerinin babaların desteği ve bağlılığı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Ayrıca babalarıyla iyi ilişkileri olan kızların hayatlarında karşı cinse güvenme, bundan hoşlanma ve onlarla iyi ilişkiler kurma olasılıklarının daha yüksek olduğu da bulunmuştur (Nielsen, 2007). Babalar, yakınlık ve güvenlik sağlamanın yanı sıra, çocuklarının gelişiminin keşfedici yönünü desteklemede özellikle dikkat çekici bir rol oynamaktadır (Grossmann ve ark., 2002). Dalton, Frick-Horbury, Kitzmann (2006) üniversite öğrencilerinde yaptıkları araştırmada, annenin değil babanın ebeveynliğinin romantik bir partnerle mevcut ilişkilerin kalitesiyle ilişkili olduğunu ve babanın ebeveynlik tarzının da kendisinin yetenekli olduğu görüşüyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Gözlemsel verilere göre, her bir ebeveynle değerlendirilen ilişki, romantik ilişkinin farklı yönlerini etkiliyor gibi görünmektedir. Bu bulgular, özellikle kadınların erkek partnerleriyle kurdukları romantik ilişkilerin kalitesinin şekillenmesinde babayla ilişkinin oynadığı merkezi rolü vurgulamaktadır. Baba-ergen kız ilişkisinin gözlemlenen kalitesi, iki yıllık bir aralık boyunca boylamsal bir tahmin de dahil olmak üzere, romantik ilişkilerin kalitesine ilişkin çeşitli göstergelerde açıklanan varyansın %10 ila %28'ini tahmin etmektedir (Scharf ve Mayseless, 2008).

Yapılan başka bir çalışmada ergen kızların anneleriyle olan ilişkilerine dayanarak romantik cinsel ilişkilere ne zaman ve ne kadar dahil olacaklarını öğrendikleri, ancak daha istikrarlı bir ilişki geliştikten sonra başka bir erkekle romantik bağlamda nasıl davranmaları gerektiğini babalarından öğrendikleri bulunmuştur (Franz ve ark., 1991).

Benliğin Farklılaşması. Mevcut çalışmada benliğin farklılaşmasının romantik ilişkide kendini sabote etmeyi yordayan değişkenlerden olduğu görülmektedir. Alanyazına bakıldığında romantik ilişkiler ile benliğin farklılaşmasını inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Türkiye’de benliğin farklılaşması ve ilişki konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında pek çoğunun evlilik ilişkisi ile ilgili araştırıldığı görülmektedir. Kalkan ve Aydoğan (2019)’ın yaptığı çalışmada benliğin farklılaşmasının evlilik ilişki kalitesini yordadığı bulunmuştur. Bu araştırmaya paralel şekilde Yılmaz ve Gündüz (2021)’ün yaptığı

çalışmada da farklılaşmasının romantik ilişkideki doyumu yordadığı bulunmuştur. Tönbül ve Kocayörük (2021) benliğin farklılaşması alt boyutlarının ilişki inançlarına ilişkin akılcı olmayan inançları açıkladığını bulmuştur. Diğer bir çalışmada benliğin farklılaşmasının romantik öz yeterliliği yordayan değişkenlerden biri olduğu bulunmuştur (Çiloğlu, 2023).

Alanyazında benliğin farklılaşması ile ilişkili çalışmalara bakıldığında ilişkilerde daha fazla "ben" pozisyonu alma yeteneğinin, daha düşük duygusal tepkisellik ve daha düşük kaygılı bağlanmayı yordadığı bulunmuştur (Skowron ve Dendy, 2004). Bu araştırmayla paralel şekilde Timm ve Keiley (2011)'nin evli bireylerle yaptığı araştırmada benliğin farklılaşmasının cinsel iletişimle önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Romantik ilişkide kendini sabote etmenin alt faktörlerinden olan iletişim becerisi eksikliği ile ilişkili olarak daha yüksek düzeyde farklılaşmaya sahip partnerlerin, kim olduklarını ve kendileri için neyin önemli olduğunu koruyabilmeleri ve aynı zamanda bağlantıda kalma ve anlamaya çalışma kapasitesine sahip olmaları nedeniyle partnerleri onlarla aynı fikirde olmasa bile zorlu konuşmalarla daha iyi başa çıkabildikleri söylenebilir. Konuşmalar zor olduğunda, son derece farklı olmak, bir partnerin incindiğinde hâlâ denge kurabilmesi ve büyümeyi tolere edebilmesi anlamına gelmektedir.

Benliğin farklılaşması süreci, temelde kişinin kendi kimliğini oluşturma ve bireysel özelliklerini keşfetme yolculuğu olarak düşünülebilir. Bireyin içsel bir bilinç ve anlayış geliştirmesi; kendi düşünce, duygu ve değerlerine dayalı olarak kararlar alması ve kendi yönünü belirlemesini de kapsamaktadır. Benliği farklılaşmış kişinin, başkalarının beklentilerinden ve toplumsal normlardan bağımsız olarak kendi özünü yaşayabilme kapasitesine sahip olduğu söylenebilir. Bu tarz bir kişinin kişisel büyüme ve gelişim için kendi yollarını belirlediği söylenebilir. Bu süreç kişinin kendi benliğini kabul etmesi, sevmesi ve kendine değer vermesiyle sonuçlanmaktadır. Aynı zamanda benliği farklılaşmış birey kendi ihtiyaç ve değerleri doğrultusunda ilişkilerini seçer ve sağlıklı sınırlar belirler. Bu durum başkalarının farklılıklarını kabul etme ve saygı gösterme ile de ilişkilidir. Bu gibi özelliklerin sağlıklı romantik ilişki yaşamadaki temel gereklilikler olduğu söylenebilir. Romantik bir ilişkide

her iki partnerin de kendi benliklerini korumaları ve bağımsız bir şekilde gelişmeleri önemlidir. Buna ek olarak her iki partnerin de benliklerini kabul etmeleri ve saygı göstermeleri önem arz etmektedir. Benliği farklılaşmış bireyin duygusal ifade yeteneğinin de gelişmiş olacağı ve sağlıklı bir ilişkide iletişim becerisinin gerekli olduğu görülmektedir. Her iki partnerinde duygusal ihtiyaçlarını açıkça ifade edebilmeleri çatışmaları çözebilme ve sağlıklı ilişkiler kurabilmeyi kolaylaştırır. Her iki partnerin kendi benliklerini sürdürürken bir yandan da birbirini destekleyebilecekleri, ortak amaçlar oluşturabilecekleri ve birlikte büyüebilecekleri bir ilişki kurabilmek önemlidir.

Benliğin farklılaşması gerçekleşmediğinde romantik ilişkilerde bireyler değerlerine uygun olarak hareket edememenin memnuniyetsizliğini yaşama, sürekli olarak onay ihtiyacı, ilişkide güvensizlik gibi sorunlar yaşama ihtimali artacaktır. Benliğin farklılaşması kişinin duygusal bağlanma becerilerinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Aksi durumda; duygusal duvarlar koyma, bağımlı davranışlar sergileme gibi kendini sabote eden davranışlarda bulunacaktır. Ek olarak benliğin farklılaşması kişinin romantik ilişkide yakınlığı ve ilişki doyumunu arttıran kendi ihtiyaç, duygu ve düşüncelerini ortaya koyma ve açık iletişimde olma potansiyelini arttıracaktır. Bu durum aynı zamanda kişinin kendi ihtiyaçlarına önem verme ve kendi öz bakımını yapma becerisine katkıda bulunmaktadır. Bunun yanında kendi sınırlarını belirleme ve ifade etmesi daha kolay olacaktır.

Sonuç olarak görülmektedir aşk, kişilere içinde pek çok neşeyi, coşkuyu, mutluluğu, zorluğu, acıyı, karmaşayı barındıran zengin bir deneyim sunmaktadır. Aşkın içerisindeyken bireylerin zorluklardan kaçınması aşktan kaçınması anlamına geleceğinden bu zorlukların aşılmasında ortak çaba ve karşılıklı ilgi, desteğin sürmesinin önemi büyük görünmektedir.

Bölüm 5

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma iki aşamadan oluşan nicel bir çalışmadır. İlk olarak 'Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği' Türkçeye uyarlanmış ardından romantik ilişkide kendini sabote etmenin yordayıcılarına ilişkin nicel bir çalışma yürütülmüştür. Bu bölümde ilk olarak araştırmada elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Daha sonra ise nicel sonuçlar tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Sonuç

Bu araştırmada ilk aşamda Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik güvenirliğinin test edilmesine ilişkin çalışmalar yürütülmüştür. İkinci aşamasında ise üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadığı sabotaj ile çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiş; aynı zamanda duyguların düzenleme zorluğu, akılcı olmayan ilişki inançları, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve benliğin farklılaşması değişkenlerinin romantik ilişkide kendini sabote etmenin yordayıcılığına ilişkin çalışmalar yürütülmüştür.

Araştırmanın sonuçları bütün olarak değerlendirildiğinde; araştırma kapsamında uyarlanan romantik ilişkide kendini sabote etme ölçeğinin güvenilir ve geçerli bir ölçüm yaptığı görülmektedir. Aynı zamanda Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nin Türk kültüründe de kullanıma uygun olduğu sonucu çıkarılabilir. Ölçeğin kısa, kolay uygulanabilir, kolay puanlanabilir, geçerlik ve güvenirlik kanıtları kabul edilebilir düzeyde olan bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Araştırmanın ikinci aşaması olan üniversite öğrencilerinin yaşadığı romantik ilişkide kendini sabote etmeye ilişkin demografik değişkenlerle ilgili analiz sonuçları değerlendirildiğinde; romantik ilişkide kendini sabote etmenin cinsiyet, çatışma sıklığı, ilişki süresine göre istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir. Ebeveyn birliktelik durumu, geçmiş ilişki deneyimi, sınıf düzeyi, psikiyatrik tanı, romantik ilişki ile ilgili tanışma biçimine

göre ise farklılaşmadığı görülmektedir. Cinsiyet açısından farklılaşmaya bakıldığında; erkek katılımcıların Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların kadın katılımcıların aldığı toplam puandan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çatışma sıklığı açısından bakıldığında ise genel olarak çatışma sıklığı arttıkça ilişkide kendini sabote etme davranışlarının da arttığı söylenebilir. İlişki süresi açısından bakıldığında; ilişkideki ilk bir ay ile 1-3 yıl arasındaki sürelerde daha yoğun ilişki sabotajının yaşandığı gözlemlenmiştir.

Korelasyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde; ilişkide kendini sabote etmenin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde, duygu düzenleme gücüyle ilgili pozitif yönlü ve anlamlı seviyede, benliğin farklılaşması ile negatif yönde ve düşük düzeyde, anneye duygusal erişilebilirlik ile negatif yönde, babaya duygusal erişilebilirlik ile ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Bağımsız değişkenlerin romantik ilişkide kendini sabote etme yordayıcılığına ilişkin yapılan stepwise regresyon analizi sonuçlarına göre ise; Romantik İlişki Akılcı Olmayan İnanç, Duygu Düzenleme Zorluğu, Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik ve Benliğin Farklılaşması değişkenlerinden üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendini sabote etmesi puanlarının en güçlü düzeydeki yordayıcısının Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançların olduğu görülmüştür. **Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar**, Romantik ilişkide kendini sabote etmenin %19'unu açıklamaktadır. Oluşturulan ilk modelin anlamlı ve iki değişken arasındaki ikili korelasyonun pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir.

Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme üzerinde yordayıcı rolü bulunan Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançların yanına modele **Duygu düzenlemede zorluklar da** dahil edilmiştir. Bu değişken tek başına Romantik ilişkide kendini sabote etme üzerinde %4,3 seviyesinde bir katkı sunmuştur. Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar ve Duygu düzenleme zorluğu ise birlikte Romantik ilişkide kendini sabote etmenin %23,3'ünü açıklamaktadır. İki değişken arasındaki ikili korelasyon değerinin ise pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür.

Regresyon analizinin son aşaması olan 3. Model kapsamında Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar ve Duygu düzenleme zorluğunun bulunduğu değişkenlere **cinsiyet**

değişkeni eklenmiştir. Böylelikle üç değişkenin Romantik ilişkide kendini sabote etme üzerindeki toplam yordayıcı rolünün %25.9 olduğu görülmüştür. Tek başına cinsiyetin açıklayıcı etkiye katkısı ise %2.6 olarak belirlenmiştir. Cinsiyet ile ilişkide kendini sabote etme arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur.

Regresyon analizinin son aşaması olan 4. Model kapsamında Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar, Duygu düzenleme zorluğu ve Cinsiyetin bulunduğu değişkenlere **Benliğin Farklılaşması** eklenmiştir. Böylelikle dört değişkenin Romantik ilişkide kendini sabote etme üzerindeki toplam yordayıcı rolünün %27,2 olduğu görülmüştür. Tek başına Benliğin Farklılaşmasının açıklayıcı etkiye katkısı ise %1.2 olarak belirlenmiştir. Benliğin Farklılaşması ile Romantik ilişkide kendini sabote etme arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur.

Regresyon analizinin son aşaması olan 5. Model kapsamında Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar ve Duygu düzenlemede zorlukların bulunduğu değişkenlere Ebeveyne duygusal erişilebilirliğin faktörü olan **Babanın duygusal erişilebilirliği** eklenmiştir. Böylelikle beş değişkenli modelin Romantik ilişkide kendini sabot etme üzerindeki toplam yordayıcı rolünün %27,8 olduğu görülmüştür. Tek başına babaya duygusal erişilebilirlik açıklayıcı etkiye katkısı ise %0, 7 olarak belirlenmiştir. Babaya duygusal erişilebilirlik ile Romantik ilişkide kendini sabote etme arasındaki ikili korelasyon ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur.

Sonuç olarak; Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar, Duygu düzenleme güçlüğü, Cinsiyet, Benliğin Farklılaşması ve Babaya duygusal erişilebilirlik yordayıcı değişkenlerinin Romantik ilişkide kendini sabote etme puanlarındaki toplam varyansın %27.8'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Romantik ilişkide kendini sabote etme ile negatif düzeyde korelasyon değerlerine sahip olan **Anneye Duygusal Erişilebilirlik** değişkeni test sürecinde analiz programı tarafından modelden dışlanmıştır.

Öneriler

Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide kendini sabote etmesini yordayan ve romantik ilişkide kendini sabote etme ile ilişkili olan değişkenleri belirlemek

amaçlanmıştır. Bu bölümde de araştırma bulgularına dayanılarak elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlarla ilgili önerilere yer verilmiştir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Romantik ilişkide kendini sabote etme kavramı Türkiye’de çok yeni bir kavramdır. Yapılan mevcut araştırmayla çeşitli dinamikleri ve yönleri keşfedilmiş olmakla birlikte farklı değişkenlerle yapılacak çeşitli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmada katılımcılara uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır ve bu durum, sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. İleride yapılacak olan çalışmalarda, rastgele örnekleme yönteminin kullanılması ve daha geniş bir örnekleme çalışılması sonuçların genellenebilirliğine destek sağlayabilir.

Bu çalışmada romantik ilişkide kendini sabote etmeye ilişkin ilişkisellik ve romantik ilişkide kendini sabote etmeyi yordayan değişkenlere ilişkin çalışma yürütülmüştür. İleride yapılacak çalışmalarda aracılık eden değişkenlere bakılabilir.

Romantik ilişkide kendini sabote etmenin yaygın olması; bu durumun oluşmasını önleyici veya ilerlemesine müdahale edici çalışmalar yapılması ve yaygınlaştırılması gerekliliğini ön plana çıkarmaktadır. Bu çalışmada genç yetişkinlik dönemindeki bireylerle çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın ergenlik ve yetişkinlik gibi farklı yaş grubundaki bireylerle yürütülmesi yararlı olacaktır.

Bu çalışmada ilişki durumu olarak evlilik öncesinde romantik ilişki yaşayan bireylerle çalışma yürütülmüştür. Bundan sonraki araştırmalarda örneklem grubu çeşitlendirilerek evlilik öncesindeki birliktelik durumları (sözlü, nişanlı) ya da evli gruplarla benzer araştırmaların yapılması önerilebilir.

Bu araştırmada yöntem olarak nicel yöntem kullanılmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda nitel ya da karma desen kullanılması yararlı olacaktır.

Araştırma kesitsel olarak yapılmıştır. Boylamsal çalışmalarla ilişkinin başında ya da ilerleyen zamanlarında şeklinde boylamsal olarak yürütülmesi yararlı olacaktır.

Bundan sonraki çalışmalarda romantik ilişkide kendini sabote etmeyi önleyen programların yapılması ve çeşitli çalışma grupları üzerinde etkililik çalışmalarının yürütülmesine ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Romantik ilişkide kendini sabote etmenin dinamikleri araştırılırken diğer disiplinlerle olan ilişkisine bakılması yararlı olabilecektir. Özellikle romantik ilişkilerin yaşanma biçiminin toplumsal ve kültürel süreçlerle de ilişkili olabileceği düşünüldüğünde kapsamlı bir yaklaşıma ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Son olarak, ilişkide kendini sabote etme ile ilişkili olabilecek farklı değişkenlerle yapılacak yeni çalışmalar, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik kanıtlarına yenilerini ekleyecek olup, bu konudaki alan yazınının da gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Türkçeye uyarlanan Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği kullanılarak üniversite öğrencilerinin romantik ilişkide kendini sabote etme düzeylerinin ölçülmesi sonucunda ilişkide yaşanabilecek problem durumlarına ilişkin önlemler alınabilir.

İlişkisel anlamda yapılan çalışmada akılcı olmayan ilişki inançlarının romantik ilişkide kendini sabote etmeyi en çok yordayan değişken olduğu görüldüğünden sağlıklı romantik ilişkilerde düşünme süreçleri ile ilgili üniversite öğrencilerine yönelik çalışmalar yürütülebilir. Aynı zamanda duygu düzenleme zorluğu ve benliğin farklılaşmasının romantik ilişkide kendini sabote etme ile ilişkili olan değişkenler olduğu görüldüğünden alandaki psikolojik danışmanlar ve öğretmenler kişilerin duygularını düzenleme stratejileri konusunda psikoeğitim, grupta psikolojik danışma gerçekleştirebilir, çeşitli eğitimler düzenlenebilir. Benliğin farklılaşmasının önemi ile ilgili aile eğitimleri, aile danışmanlığı çalışmaları yürütülebilir.

Üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri tarafından romantik ilişkileri başlatma ve sürdürme, romantik ilişkilerde çatışmalarla sağlıklı baş etme, iletişim becerileri ve flört şiddetini önleme konularında grup eğitimleri planlamaları ve uygulamaları yapılmasının olumlu etkileri olabileceği düşünülmektedir.

Politika Yapıcılara Öneriler

Üniversite düzeyindeki bireylerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları zorluklar ve üniversite yaş döneminin romantik ilişkilerin en yoğun yaşandığı dönem olma özelliği düşünülerek; üniversitelerde öğrencilerin sağlıklı romantik ilişkiler yaşaması, romantik ilişkide kendini sabote etmenin önlenmesi ile ilgili yardım ve destek alabilecekleri çeşitli birimler oluşturulabilir

Lise ve üniversite düzeyindeki bireylere yönelik ulusal düzeyde romantik ilişkilerin sağlıklı yaşanabilmesi yönünde çeşitli koruyucu, önleyici ve müdahale edici programlar oluşturulup çalışmalar yürütülebilir. Üniversiteler başta olmak üzere tüm eğitim kademelerinin müfredat programlarında, duyguları anlamlandırma, ifade etme ve duygu düzenleme, bireysel sınırlar; üniversite ve lise kademelerinde akılcı olmayan ilişki inançları, romantik ilişkilerde kendini sabote etme konularının yer alması bireylerin sağlıklı romantik ilişkiler yaşama konusunda repertuarını geliştirmesi bakımından onlara yardımcı ve destek olacaktır. Buna ek olarak öğrencilerinin yaşadıkları romantik ilişkilerini başlatma, sürdürme ve sağlıklı sonlandırma/ayrılma süreçleri ve romantik ilişkide ilişkide kendini sabote etmelerine ilişkin ipuçlarını fark etmeleri ile ilgili çeşitli bilgilendirici etkinlikler yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bireylerin romantik ilişkilerine ilişkin içsel modelinin kendi aile yaşamındaki süreçlere bağlı olarak geliştiği görüldüğünden, aile eğitimleri ile eşler arası ilişkilerin geliştirilmesi ve güçlendirilmesi, çatışma çözme, iletişim becerilerini geliştirme gibi konularda ailelere destek olunması, bir sonraki nesile ilişkilere ilişkin sağlıklı yapıların aktarılması bakımından önemli görünmektedir. Bu konuda Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın konuyla ilgili çeşitli eğitimler düzenlemesi yararlı olacaktır.

Yurt dışında yapılan araştırmalarda romantik ilişkide kendini sabote etme konusunda çeşitli psikolojik destek birimlerinin kurulduğu ve bu birimlerin sosyal medya üzerinden çeşitli yayınlarla ilişki sabotajının önlenmesine yönelik çalışmalarda bulunduğu dikkati çekmektedir. Türkiye'de bu konuda son yıllarda çalışmalar yapılmakla birlikte yeterli sayıda ve biçimde olmadığı görülmektedir. Aynı zamanda yurt dışındaki çalışmalara bakıldığında sağlıklı flört

ilişkisi yaşama ile ilgili eğitimlerin lise döneminden itibaren yapılmaya başlandığı görülmektedir. Karşı cinsle romantik anlamda ilk temasın kurulmaya başlandığı ergenlik döneminde gerçekleştirilecek önleyici çalışmalar ve programlar sayesinde üniversite döneminde çok daha sağlıklı romantik ilişkiler yaşanması sağlanabilecektir.

Sosyal medya aracılığıyla kendi kendine yardım uygulamaları oluşturularak kişilerin başka kurum ve kuruluşlar yerine bu uygulamalar aracılığıyla psikolojik destek almaları sağlanabilir.

Kaynaklar

- Abacı, R. ve Akın, A. (2011). *Kendini Sabotaj insanoğlunun sınırlı doğasının bir sonucu*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Acar, T., & Voltan-Acar, N. (2013). Babam ve Oğlum” filminin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 37-53
- Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13(1), 59–65. <https://doi.org/10.1037/a0014226>
- Acker, M., & Davis, M. H. (1992). Intimacy, passion and commitment in adult romantic relationships: A test of the triangular theory of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(1), 21–50. <https://doi.org/10.1177/0265407592091002>
- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 35(4), 674–689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Adams, R. E., Laursen, B., & Wilder, D. (2001). Characteristics of closeness in adolescent romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 24(3), 353–363. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0402>
- Adler-Baeder, F., Kerpelman, J. L., Schramm, D. G., Higginbotham, B., & Paulk, A. (2007). The impact of relationship education on adolescents of diverse backgrounds. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 56(3), 291–303. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00460.x>
- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., & Stayton, D. J. (1972). Individual differences in the development of some attachment behaviors. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 18(2), 123-143.

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology press. <https://doi.org/10.4324/9780203758045>
- Akça, F. (2012). An investigation into the self-handicapping behaviors of undergraduates in terms of academic procrastination, the locus of control and academic success. *Journal of Education and Learning*, 1(2), 288-298. doi: [10.5539/jel.v1n2p288](https://doi.org/10.5539/jel.v1n2p288)
- Akdur, S., & Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(9), 71-88.
- Akın, A. (2011). Academic locus of control and self-handicapping. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 812-816.
- Akın, A. (2012). Self-handicapping scale: A study of validity and reliability. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 176.
- Akın, A., Abacı, R. ve Akın, Ü. (2011). Self-handicapping: A conceptual analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1155- 1168
- Albayrak, H. (2019). *Lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi ile psikolojik iyi olma, depresyon ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Alcorn, L. M., & Torney, D. J. (1982). Counselor cognitive complexity of self-reported emotional experience as a predictor of accurate empathic understanding. *Journal of Counseling Psychology*, 29(5), 534–537. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.29.5.534>
- Allen Smith, P., Grant Gilchrist, H., & Smith, J. N. (2007). Effects of nest habitat, food, and parental behavior on shorebird nest success. *The Condor*, 109(1), 15-31. DOI:[10.1650/0010-5422\(2007\)109](https://doi.org/10.1650/0010-5422(2007)109)
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

- Albayrak, H., & Birol, Z. (2021). Lise öğrencilerinin kendini sabotaj davranışlarının incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 520-535.
- Amato, P. R., & Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 627–638. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.627>
- Amato, P. R., & DeBoer, D. D. (2001). The transmission of marital instability across generations: Relationship skills or commitment to marriage? *Journal of Marriage and Family*, 63(4), 1038–1051. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.01038.x>
- Ann Easterbrooks, M., & Biringen, Z. (2000). Guest editors' introduction to the special issue: Mapping the terrain of emotional availability and attachment. *Attachment & Human Development*, 2(2), 123-129. DOI: 10.1080/14616730050085518
- Antonucci, T. C., Lansford, J. E., & Akiyama, H. (2001). Impact of positive and negative aspects of marital relationships and friendships on well-being of older adults. *Applied Developmental Science*, 5(2), 68–75. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0502_2
- Arazzini-Stewart, M., ve De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.038>
- Arendell, T. (2000). Conceiving and investigating motherhood: The decade's scholarship. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 1192–1207. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01192.x>
- Ariza Ruiz, A., Viejo Almanzor, C., & Ortega Ruiz, R. (2022). The romantic love and related myths in Colombia: a systematic review. *Suma Psicológica*, 29(1), 77-90.
- Arndt, J., Schimel, J., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2002). The intrinsic self and defensiveness: Evidence that activating the intrinsic self reduces self-handicapping and conformity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 671–683. <https://doi.org/10.1177/0146167202288011>

- Arnett, J. J. (Ed.). (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.
- Arslan, M. (2022). *Bağlanma türlerinin kendini sabotaj ile ilişkisinde öz duyarlılığın aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Aušraitė, M., & Žardeckaitė-Matulaitienė, K. (2019). The relationship between irrational relationship beliefs and conflict resolution strategies in young adulthood. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach/Tarptautinis Psichologijos Žurnalas: Biopsichosocialinis Požiūris*, (23).
- Aviezer, O., Sagi, A., Joels, T., & Ziv, Y. (1999). Emotional availability and attachment representations in kibbutz infants and their mothers. *Developmental Psychology*, 35(3), 811–821. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.3.811>
- Aviezer, O., Sagi-Schwartz, A., & Koren-Karie, N. (2003). Ecological constraints on the formation of infant–mother attachment relations: When maternal sensitivity becomes ineffective. *Infant Behavior and Development*, 26(3), 285-299. [https://doi.org/10.1016/S0163-6383\(03\)00032-8](https://doi.org/10.1016/S0163-6383(03)00032-8)
- Babore, A., Trumello, C., Candelori, C., Paciello, M., & Cerniglia, L. (2016). Depressive symptoms, self-esteem and perceived parent–child relationship in early adolescence. *Frontiers in psychology*, 7, 173249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00982>
- Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12(2), 197–212. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00111.x>
- Baggett, E., Shaffer, A., & Muetzelfeld, H. (2015). Father–daughter parentification and young adult romantic relationships among college women. *Journal of Family Issues*, 36(6), 760–783. <https://doi.org/10.1177/0192513X13499759>

- Bahadır, Ş. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumu düzeltme arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61–67. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009>
- Barbaro, N., Pham, M. N., Shackelford, T. K., & Zeigler-Hill, V. (2016). Insecure romantic attachment dimensions and frequency of mate retention behaviors. *Personal Relationships*, 23(3), 605-618.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Barrett, L. F., & Bliss-Moreau, E. (2009). Affect as a psychological primitive. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 41, pp. 167–218). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00404-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00404-8)
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 286–310). The Guilford Press.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Baucom, D. H., & Epstein, N. (1990). *Cognitive– behavioral marital therapy*. New York: Brunner/ Mazel.

- Baucom, D. H., Epstein, N., Rankin, L. A., & Burnett, C. K. (1996). Assessing relationship standards: the inventory of specific relationship standards. *Journal of Family Psychology, 10*(1), 72.
- Baumeister, R. F., & Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and Social Psychology Review, 3*(1), 49–67. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0301_3
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior therapy, 1*(2), 184-200.
- Beck A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International Universities Press,
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion, 13*(3), 506–519. <https://doi.org/10.1037/a0031473>
- Berglas, S. ve Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology, 36*(4), 405-417. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.4.405>
- Bergman, B., & Ericsson, E. (1996). Family violence among psychiatric in-patients as measured by the Conflict Tactics Scale (CTS). *Acta Psychiatrica Scandinavica, 94*(3), 168-174.
- Beştav, G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Bigelow, A. E., MacLean, K., Proctor, J., Myatt, T., Gillis, R., & Power, M. (2010). Maternal sensitivity throughout infancy: Continuity and relation to attachment security. *Infant behavior and Development, 33*(1), 50-60. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2009.10.009>

- Biller, H. B., & Lopez Kimpton, J. (1997). The father and the school-aged child. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (3rd ed., pp. 143–161). John Wiley & Sons Inc.
- Biringen, Z. (2000). Emotional availability: Conceptualization and research findings. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(1):104-14
<https://doi.org/10.1037/h0087711>
- Biringen, Z., Derscheid, D., Vliegen, N., Closson, L., & Easterbrooks, M. A. (2014). Emotional availability (EA): Theoretical background, empirical research using the EA Scales, and clinical applications. *Developmental Review*, 34(2), 114–167. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.01.002>
- Biringen, Z., Moorlag, A., Meyer, B., Wood, J., Aberle, J., Altenhofen, S., & Bennett, S. (2008). The emotional availability (EA) intervention with child care professionals. *Journal of Early Childhood and Infant Psychology*, 4, 39-52.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130.
<https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Bosco, G. L., Renk, K., Dinger, T. M., Epstein, M. K., & Phares, V. (2003). The connections between adolescents' perceptions of parents, parental psychological symptoms, and adolescent functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(2), 179–200. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(03\)00044-3](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(03)00044-3)
- Bowen, M. (1976). Theory and practice in psychotherapy. In P.J. Guerin (Ed.), *Family Therapy: Theory And Practice* (pp. 42–90). New York: Gardner Press.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Aronson
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss (Vol. 3): Loss, sadness, and depression*. New York: Basic
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American Journal of Psychiatry*, 145(1), 1–10. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.1>

- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (1993). Understanding and altering the longitudinal course of intimate partnerships. *J Marriage Fam*, 61, 1-30. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00059.x>
- Brady, S. E. (2003). Gender Differences Concerning Thoughts on Love Attitudes and Romance. *Undergraduate Psychology Research Methods Journal*, 1(2), 4.
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748–761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Bretherton, I. (2000). Emotional availability: An attachment perspective. *Attachment & Human Development*, 2(2), 233–241. <https://doi.org/10.1080/14616730050085581>
- Brook, J. S., Brook, D. W., & Whiteman, M. (2007). Growing up in a violent society: longitudinal predictors of violence in Colombian adolescents. *American Journal Of Community Psychology*, 40(1-2), 82-95. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9126-z>
- Brown, K. M., McMahon, R. P., Biro, F. M., Crawford, P., Schreiber, G. B., Similo, S. L., ... & Striegel-Moore, R. (1998). Changes in self-esteem in Black and White girls between the ages of 9 and 14 years: The NHLBI Growth and Health Study. *Journal of Adolescent Health*, 23(1), 7-19.
- Bulanda, R. E., & Majumdar, D. (2009). Perceived parent–child relations and adolescent self-esteem. *Journal of Child and Family Studies*, 18(2), 203–212. <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9220-3>
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L., Jr., & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.016>
- Buss, D. M. (2006). The Evolution of Love. In R. J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 65–86). Yale University Press.

- Buunk, B. P. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 997–1006. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00136-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00136-0)
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-360.
- Büyüksahin, A. ve Hovardaoglu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 69.
- Byl, M., & Naydenova, I. (2017). The Association between Romantic Relationships, Self-Efficacy and Sports Self-Efficacy in Female Athletes as Measured by Salivary Cortisol. *Journal of Counseling and Psychology*, 1(2), 2.
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234–240. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2012). Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individual Differences Research*, 10(3).
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation. *Handbook of Emotion Regulation*, 229248, 229-248.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. G., & Rubin, H. (2010). Trust, variability in relationship evaluations, and relationship processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 14–31. <https://doi.org/10.1037/a0019714>
- Caron, A., Lafontaine, M.-F., Bureau, J.-F., Levesque, C., & Johnson, S. M. (2012). Comparisons of close relationships: An evaluation of relationship quality and patterns of attachment to parents, friends, and romantic partners in young adults. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 44(4), 245–256. <https://doi.org/10.1037/a0028013>

- Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2002). A contextual analysis of the association between demand/withdraw and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(1), 95–119. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00007>
- Cavallo, J. V., Fitzsimons, G. M., & Holmes, J. G. (2010). When self-protection overreaches: Relationship-specific threat activates domain-general avoidance motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.07.007>
- Chemers, M. M., Hu, L. ve Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Chen, H., Cohen, P., Kasen, S., Johnson, J. G., Ehrensaft, M., & Gordon, K. (2006). Predicting conflict within romantic relationships during the transition to adulthood. *Personal Relationships*, 13(4), 411–427. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00127.x>
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, 17(4), 669–683. <https://doi.org/10.1037/emo0000270>
- Chia, S. C., & Gunther, A. C. (2006). How Media Contribute to Misperceptions of Social Norms About Sex. *Mass Communication & Society*, 9(3), 301–320. https://doi.org/10.1207/s15327825mcs0903_3
- Chow, C. M., Ruhl, H., & Buhrmester, D. (2015). Romantic relationships and psychological distress among adolescents: Moderating role of friendship closeness. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(7), 711–720. <https://doi.org/10.1177/0020764015585329>
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 73–81. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.73>

- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*(3), 458–463. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.59.3.458>
- Christensen, A., Eldridge, K., Catta-Preta, A. B., Lim, V. R., & Santagata, R. (2006). Cross-Cultural Consistency of the Demand/Withdraw Interaction Pattern in Couples. *Journal of Marriage and Family, 68*(4), 1029–1044. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00311.x>
- Christopher, A.N., Lasane, T.P., Troisi, J.D. ve Park, L.E. (2007) Materialism defensive, and assertive self-presentational tactics, and life satisfaction. *Journal of Social Clinical Psychology, 26*, 1145–1162. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.10.1145>
- Chung, D. (2005, November). Violence, control, romance and gender equality: Young women and heterosexual relationships. In *Women's studies international forum* (Vol. 28, No. 6, pp. 445-455). Pergamon.
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2009). The past achievements and future promises of developmental psychopathology: The coming of age of a discipline. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 50*, 16
- Clark, M. S., & Finkel, E. J. (2005). Willingness to express emotion: The impact of relationship type, communal orientation, and their interaction. *Personal Relationships, 12*(2), 169–180. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00109.x>
- Cole, P. M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development, 38*(2), 203–207. <https://doi.org/10.1177/0165025414522170>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*(2), 317-333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>

- Collins, A., & van Dulmen, M. (2006). Friendships and Romance in Emerging Adulthood: Assessing Distinctiveness in Close Relationships. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 219–234). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-009>
- Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., & Allard, L. M. (2006). Working Models of Attachment and Attribution Processes in Intimate Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 201–219. <https://doi.org/10.1177/0146167205280907>
- Collins, W. A., & Sroufe, L. A. (1999). Capacity for intimate relationships: A developmental construction. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 125–147). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185.007>
- Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M., & Elder, G. H., Jr. (2000). Competence in early adult romantic relationships: A developmental perspective on family influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.2.224>
- Conlon, E. G., Zimmer-Gembeck, M. J., Creed, P. A., & Tucker, M. (2006). Family history, self-perceptions, attitudes and cognitive abilities are associated with early adolescent reading skills. *Journal of Research in Reading*, 29(1), 11–32. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9817.2006.00290.x>
- Connolly, J. A., & Johnson, A. M. (1996). Adolescents' romantic relationships and the structure and quality of their close interpersonal ties. *Personal Relationships*, 3(2), 185–195. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00111.x>
- Connolly, J., & McIsaac, C. (2009). Adolescents' explanations for romantic dissolutions: A developmental perspective. *Journal of adolescence*, 32(5), 1209-1223.
- Constant, E., Christophe, V., Bodenmann, G., & Nandrino, J. L. (2021). Attachment orientation and relational intimacy: The mediating role of emotional competences. *Current Psychology*, 40, 1374-1385.

- Coppinger, R. M., & Rosenblatt, P. C. (1968). Romantic love and subsistence dependence of spouses. *Southwestern Journal of Anthropology*, 24(3), 310-319.
- Cordova, J. V. (2001). Acceptance in behavior therapy: Understanding the process of change. *The Behavior Analyst*, 24, 213-226.
- Cordova, J., Gee, C., & Warren, L. (2005). Emotional Skillfulness in Marriage: Intimacy As a Mediator of the Relationship Between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235.
- Coudevylle, G.R., Gernigon, C., ve Ginis, K.A.M. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: a mediational analysis. *Psychol Sport Exerc*, 12:670-675.
- Covington, M. V. (2000). Goal theory, motivation, and school achievement: An integrative review. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 171-200.
- Cozzarelli, C., Hoekstra, S. J., & Bylsma, W. H. (2000). General versus specific mental models of attachment: Are they associated with different outcomes? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(5), 605–618. <https://doi.org/10.1177/0146167200267008>
- Creasey, G., Kershaw, K., & Boston, A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: The role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(5), 523–543. <https://doi.org/10.1023/A:1021650525419>
- Crick, N. R., Nelson, D. A., Morales, J. R., Cullerton-Sen, C., Casas, J. F., & Hickman, S. E. (2001). Relational victimization in childhood and adolescence. *Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized*, 196-214.
- Crick, N. R., Ostrov, J. M., & Werner, N. E. (2006). A longitudinal study of relational aggression, physical aggression, and children's social-psychological adjustment. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34, 127-138.

- Crockett, L. J., & Randall, B. A. (2006). Linking adolescent family and peer relationships to the quality of young adult romantic relationships: The mediating role of conflict tactics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(5), 761-780.
- Cui, L., Morris, A. S., Criss, M. M., Houlberg, B. J., & Silk, J. S. (2014). Parental psychological control and adolescent adjustment: The role of adolescent emotion regulation. *Parenting*, 14(1), 47-67.
- Cui, M., & Fincham, F. D. (2010). The differential effects of parental divorce and marital conflict on young adult romantic relationships. *Personal relationships*, 17(3), 331-343.
- 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(9), 1226-1235.
- Cui, M., Gordon, M., & Wickrama, K. A. S. (2016). Romantic relationship experiences of adolescents and young adults: The role of mothers' relationship history. *Journal of Family Issues*, 37(10), 1458–1480. <https://doi.org/10.1177/0192513X14540158>
- Cunningham, M. R., Shamblen, S. R., Barbee, A. P., & Ault, L. K. (2005). Social allergies in romantic relationships: Behavioral repetition, emotional sensitization, and dissatisfaction in dating couples. *Personal Relationships*, 12(2), 273-295. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00115.x>
- Curun, F., & Çapkın, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 34(1), 1-22.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2018). Evlilik doyumunda öznel iyi olma: Yaşam doyumu ve iyimserliğin rolü. *Turkish Studies*, 13(4), 203-224.
- Çırakoğlu, O. C., & Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 29-41.

- Çiloğlu, E. N. (2023). Romantik Öz Yeterliğin Yordayıcısı Olarak İlişki Doyumu ve Benliğin Farklılaşması.
- Dağ, İ. (1991). Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 10-16.
- Dalton III, W. T., Frick-Horbury, D., & Kitzmann, K. M. (2006). Young adults' retrospective reports of parenting by mothers and fathers: Associations with current relationship quality. *The Journal of General Psychology*, 133(1), 5-18.
- Davila, J., Capaldi, D. M., & La Greca, A. M. (2016). Adolescent/young adult romantic relationships and psychopathology. *Developmental psychopathology*, 1-34.
- Davila, J., Starr, L. R., Stroud, C. B., & Li, Y. I. (2019). Mood and anxiety disorders. In B. H. Fiese, M. Celano, K. Deater-Deckard, E. N. Jouriles, & M. A. Whisman (Eds.), *APA handbook of contemporary family psychology: Applications and broad impact of family psychology* (pp. 21–36). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000100-002>
- De Wolff, M. S., & Van Ijzendoorn, M. H. (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68(4), 571-591.
- Dell'Isola, R., Durtschi, J., & Morgan, P. (2019). Underlying mechanisms explaining the Link between differentiation and romantic relationship outcomes. *The American Journal of Family Therapy*, 47(5), 293-310.
- Derlega, V. J., & Chaikin, A. L. (1977). Privacy and self-disclosure in social relationships. *Journal of Social Issues*, 33(3), 102-115.
- Dersuneli, Y., & Tolan, Ö. Ç. (2022). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile büyülenmeci ve kırılğan narsisizm ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, (89), 229-258.
- Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *Psychological assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(2), 218.

- DeVellis, R. F. (2014). *Ölçek geliştirme: Kuram ve uygulamalar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 31*(4), 419-436.
- DiGiuseppe, R., Doyle, K. A., Dryden, W., Backx, W. ve Walen, S. R. (2014). *A practitioner's guide to rational emotive behavior therapy*. Oxford: Oxford University Press.
- Doebler, T. C., Schick, C., Beck, B. L., & Astor-Stetson, E. (2000). Ego protection: The effects perfectionism and gender on acquired and claimed self-handicapping and self-esteem. *College Student Journal, 34*(4)
- Dolz-del-Castellar, B., & Oliver, J. (2021). Relationship between family functioning, differentiation of self and anxiety in Spanish young adults. *PloS one, 16*(3), e0246875.
- Doyle, D. M., & Molix, L. (2014). How does stigma spoil relationships? Evidence that perceived discrimination harms romantic relationship quality through impaired self-image. *Journal of Applied Social Psychology, 44*(9), 600-610.
- Dönmez, A. (1987). Denetim odağı: temel araştırma alanları, *A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt 19, Sayı 1, 260-275.
- Drake, J. R., Murdock, N. L., Marszalek, J. M., ve Barber, C. E. (2015). Differentiation of self inventory—Short form: Development and preliminary validation. *Contemporary Family Therapy, 37*(2), 101-112.
- Drigotas, S. M., & Rusbult, C. E. (1992). Should I stay or should I go? A dependence model of breakups. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(1), 62.
- Dryden, W. (2009). *Rational emotive behavior therapy: Distinctive features*. Hove, East Sussex: Routledge.

- Duch-Ceballos, C., Oliver Pece, J., & Skowron, E. (2021). Differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 49(5), 517-533.
- Dugal, C., Bakhos, G., Bélanger, C., & Godbout, N. (2018). Cognitive-behavioral psychotherapy for couples: An insight into the treatment of couple hardships and struggles. *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*, 3(2), 125-135.
- Duran, Ş., & Hamamcı, Z. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(23), 87-100.
- Dworkin, J. D., Zimmerman, V., Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2019). Capturing naturally occurring emotional suppression as it unfolds in couple interactions. *Emotion*, 19(7), 1224.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715.
- Einav, M. (2014). Perceptions about parents' relationship and parenting quality, attachment styles, and young adults' intimate expectations: A cluster analytic approach. *The Journal of Psychology*, 148(4), 413-434.
- Eisenberg, N., & Morris, A. S. (2002). Children's emotion-related regulation. In R. V. Kail (Ed.), *Advances in child development and behavior* (pp. 189–229). Vol. 30, Academic Press.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.
- Elicker, J., Englund, M., & Sroufe, L. A. (1992). Predicting peer competence and peer relationships in childhood from early parent–child relationships. In R. D. Parke & G. W. ve Ladd (Eds.), *Family-peer relationships: Modes of linkage*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum

- Elliot, A. J., & Reis, H. T. (2003). Attachment and exploration in adulthood. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 85(2), 317
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957–971. <https://doi.org/10.1177/0146167203262024>.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4(1), 4-21.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 217–229). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-009>
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer publishing company.
- Elmas, A. G., & Aşçı, F. H. (2017). Sporcularda kendini sabotaj: Benlik saygısı, başarı hedefleri ve başarısızlık korkusunun rolü. *Türkiye Klinikleri Journal Of Sports Sciences*, 9(3), 108-117.
- Epstein, N., & Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9(4), 13-22.
- Epstein, N. (1982). Cognitive therapy with couples. *The American Journal of Family Therapy*, 10: 5–16.
- Epstein, N., Baucom, D. H., & Rankin, L. A. (1993). Treatment of marital conflict: A cognitive-behavioral approach. *Clinical psychology review*, 13(1), 45-57.
- Epstein, N. B., & Zheng, L. (2017). Cognitive-behavioral couple therapy. *Current Opinion in Psychology*, 13, 142-147.
- Ercan, L., & Eryılmaz, A. (2013). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı kim başlatabilir? kişilik özellikleri ve kimlik statüleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(16), 63–80.

- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193. doi:10.7827/TurkishStudies.4726
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 359-380.
- Fagundes, C. P., & Schindler, I. (2012). Making of romantic attachment bonds: Longitudinal trajectories and implications for relationship stability. *Personal Relationships*, 19(4), 723-742.
- Farley, J. P., & Kim-Spoon, J. (2014). The development of adolescent self-regulation: Reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 37(4), 433-440.
- Farrell, A. K., Simpson, J. A., Overall, N. C., & Shallcross, S. L. (2016). Buffering the responses of avoidantly attached romantic partners in strain test situations. *Journal of Family Psychology*, 30(5), 580.
- Fawcett, E. B., Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., & Carroll, J. S. (2010). Do premarital education programs really work? A meta-analytic study. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 59(3), 232–239. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00598.x>
- Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*, 2(2), 143–159. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00082.x>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>

- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6(1), 231-247.
- Fernández, I., Navarro-Pérez, J. J., Carbonell, Á., & Oliver, A. (2023). Psychometric properties on a romantic love myths scale: The case of the myths, fallacies and erroneous beliefs about the ideal of romantic love scale. *Current Psychology*, 42(3), 1665-1675.
- 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, T. (1994). The effects of mother's physical and emotional unavailability on emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 208–227, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166147>
- Fincham, F. D., & Linfield, K. J. (1997). A new look at marital quality: Can spouses feel positive and negative about their marriage? *Journal of Family Psychology*, 11, 489-502.
- 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(2), 267–285. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.2.267>
- Finkenauer, C., Engels, R., & Baumeister, R. (2005). Parenting behaviour and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self-control. *International journal of behavioral development*, 29(1), 58-69.
- Fisher, J. (2011). Attachment as a sensorimotor experience: The use of sensorimotor psychotherapy. *Attachment*, 5(2), 99-107.

- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. *Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry*, 98-112.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). Ideals, perceptions, and evaluations in early relationship development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 933.
- Florea, I. S., & Păsărelu, C. R. (2019). Interpersonal emotion regulation and cognitive empathy as mediators between intrapersonal emotion regulation difficulties and couple satisfaction. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 19(2), 119-134.
- Flynn, J. J., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582–586. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.022>
- Fox, N. A., Kimmerly, N. L., & Schafer, W. D. (1991). Attachment to mother/attachment to father: A meta-analysis. *Child Development*, 62(1), 210–225. <https://doi.org/10.2307/1130716>
- Fraenkel, J. R. & Wallen, N. E. (2006). How to design and evaluate research in education (6. Ed.). New York: McGraw-Hill International Edition.
- Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(2), 131–144. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x>
- Fraley, R. C., & Hudson, N. W. (2017). The development of attachment styles. In *Personality development across the lifespan* (pp. 275-292). Academic Press.
- Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2019). The development of adult attachment styles: Four lessons. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26–30. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.02.008>

- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Franz, C.E., McClelland, D.C., Weinberger, J. (1991). Childhood antecedents of conventional social accomplishment in midlife adults: A 35-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 60:586–595. doi: 10.1037/0022-3514.60.4.586.
- Freeman, H., & Almond, T. M. (2010). Mapping young adults' use of fathers for attachment support: Implications on romantic relationship experiences. *Early Child Development and Care*, 180(1–2), 227–248. <https://doi.org/10.1080/03004430903415080>
- Friedman, M. (1998). Romantic love and personal autonomy. *Midwest Studies in Philosophy*, 22, 162-181.
- Friedman, M. A., & Whisman, M. A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy & Research*, 98(22), 149-160.
- Fromm, E. (1956). Love and its disintegration. *Pastoral Psychology*, 7(8), 37-44.
- Furman, W., & Simon, V. A. (1999). Cognitive representations of adolescent romantic relationships. *The development of romantic relationships in adolescence*, 75-98.
- Furman, W., & Wehner, E. A. (1997). Adolescent romantic relationships: A developmental perspective. *New directions for Child and Adolescent Development*, 1997(78), 21-36.
- Gaensbauer, T. J. (1982). Regulation of emotional expression in infants from two contrasting caretaking environments. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 21(2), 163–170. [https://doi.org/10.1016/S0002-7138\(09\)60915-8](https://doi.org/10.1016/S0002-7138(09)60915-8)
- Gähler, M., Hong, Y., & Bernhardt, E. (2009). Parental divorce and union disruption among young adults in Sweden. *Journal of Family Issues*, 30(5), 688–713. <https://doi.org/10.1177/0192513X08331028>

- Gallarín, M., & Alonso-Arbiol, I. (2012). Parenting practices, parental attachment and aggressiveness in adolescence: A predictive model. *Journal of adolescence*, 35(6), 1601-1610.
- Gehart, D., & Tuttle, A. (2003). Theory-based treatment planning for marriage and family therapists. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Givertz, M., & Safford, S. (2011). Longitudinal impact of communication patterns on romantic attachment and symptoms of depression. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 30(2), 148–172. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9106-1>
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 10, 465708.
- Gonzalez Avilés, T., Finn, C., & Neyer, F. J. (2021). Patterns of romantic relationship experiences and psychosocial adjustment from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 550-562.
- Gottman, J. M. ve Schwartz Gottman, J. (2015). Gottman couple therapy. A. S. Gurman, J. L. Lebow ve D. K. Snyder (Ed.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* içinde (s. 138–164). New York: The Guilford Press.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47–52. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.1.47>
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. New York: Harmony.

- Gottman, J., Gottman, J. M., & Silver, N. (1995). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. New York: Simon and Schuster.
- Goulter, B., & Minninger, J. (1993). The father-daughter dance: Insight, inspiration, and understanding for every woman and her father. (*No Title*).
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Green, J. D., Davis, J. L., Luchies, L. B., Coy, A. E., Van Tongeren, D. R., Reid, C. A., & Finkel, E. J. (2013). Victims versus perpetrators: Affective and empathic forecasting regarding transgressions in romantic relationships. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(3), 329–333. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.12.004>
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. (1998). Emotion in systemic therapies: Commentary. *Journal of Systemic Therapies*, 17(2), 126-133.
- Grieger, R. ve Alexander, K. A. (2019). REBT with Couples. W. Dryden ve M. E. Bernard (Ed.), REBT with diverse client problems and populations içinde (ss. 265-282). Cham: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-030-02723-0_13
- Grieger, R., & Alexander, K. A. (2019). REBT with couples. *REBT with Diverse Client Problems and Populations*, 265-282.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 2, 3-20.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Grossmann, K. E., Grossmann, K., Winter, M., & Zimmermann, P. (2002). Attachment relationships and appraisal of partnership: From early experience of sensitive support to later relationship representation. *Paths to Successful Development, 73*–105.
- Gubbins, C. A., Perosa, L. M., & Bartle-Haring, S. (2010). Relationships between married couples' self-differentiation/individuation and Gottman's model of marital interactions. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 32*(4), 383–395. <https://doi.org/10.1007/s10591-010-9132-4>.
- Guerrero, L. K., & Andersen, P. A. (2000). Emotion in close relationships. In C. Hendrick & S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 171–183). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452220437.n13>
- Gunther, R. (2010). *Relationship Saboteurs: Overcoming the ten behaviors that undermine love*. New Harbinger Publications.
- Güler-Şahin, R. (2006). *Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis), Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Günaydın, G., Selçuk, E., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). The psychometric evaluation of a short form of Inventory of Parent and Peer Attachment. *Türk Psikoloji Yazıları, 8*, 13–23
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y., & Karatas, Z. (2018). Irrational Beliefs in Romantic Relationships as the Predictor of Aggression in Emerging Adulthood. *Journal of Education and Training Studies, 6*(3), 108-115.
- Haley, W. E., Levine, E. G., Brown, S. L., & Bartolucci, A. A. (1987). Stress, appraisal, coping, and social support as predictors of adaptational outcome among dementia caregivers. *Psychology and Aging, 2*(4), 323.

- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 33(4), 313-328.
- Harper, M. S., Dickson, J. W., & Welsh, D. P. (2006). Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 435-443.
- Harrell, M. (2015). The effects of deficits in emotional self-regulation on relationship satisfaction in young adults.
- Haskan-Avcı, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinin evlilik öncesi ilişkilerde problem yaşadıkları ve eğitim almak istedikleri konular. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 279-299
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 723–734. <https://doi.org/10.1037/a0012584>
- Haydon, K. C., Jonestrask, C., Guhn-Knight, H., & Salvatore, J. E. (2017). The dyadic construction of romantic conflict recovery sabotage. *Journal of social and personal relationships*, 34(6), 915-935.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Heavey, C. L., Layne, C., & Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 16–27. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.1.16>
- Hendrick, S. S. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi*. (Çev. Ed. A. Dönmez). Ankara: Nobel Yayınevi.

- Hendrix, K. S. and Hirt, E. R. (2009). Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 51-59. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.08.016>
- Herzog, S. (2007). An empirical test of feminist theory and research: The effects of heterogeneous gender-role attitudes on perceptions of intimate partner violence. *Feminist Criminology*, 2(3), 223–244. <https://doi.org/10.1177/1557085107301836>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276–280. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.2.276>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: a reply to. *Behaviour Research and Therapy*, 41(10), 1221-1236.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Boris, H. I. (2003). "I know you self-handicapped last exam": Gender differences in reactions to self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 177–193. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.177>
- Hisli-Şahin, N., Basim, H. N., & Çetin, F. (2009). Kisilerarasi çatisma çözüme yaklaşımlarında kendilik algisi ve kontrol odagi (Self-concept and locus of control in interpersonal conflict resolution approaches), *Türk Psikiyatri Dergisi. Turkish Journal of Psychiatry*, 20, 153-163.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36, 427-440.
- Hofmann, S. G. (2011). *An introduction to modern CBT: Psychological solutions to mental health problems*. John Wiley & Sons.

- Holman, T. B., & Busby, D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10(1), 3-19.
- Hooper, A., Spann, C., McCray, T., & Kimberly, C. (2017). Revisiting the basics: Understanding potential demographic differences with John Gottman's four horsemen and emotional flooding. *The Family Journal*, 25(3), 224-229.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social Relationships and Health. *Science*, 241, 540-545.
- Howe, G. W., Levy, M. L., & Caplan, R. D. (2004). Job loss and depressive symptoms in couples: common stressors, stress transmission, or relationship disruption?. *Journal of Family Psychology*, 18(4), 639.
- Impett, E. A., Kogan, A., English, T., John, O., Oveis, C., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2012). Suppression sours sacrifice: Emotional and relational costs of suppressing emotions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(6), 707–720. <https://doi.org/10.1177/0146167212437249>
- Impett, E. A., Le, B. M., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2014). When you think your partner is holding back: The costs of perceived partner suppression during relationship sacrifice. *Social Psychological and Personality Science*, 5(5), 542–549. <https://doi.org/10.1177/1948550613514455>
- Impett, E., Beals, K. and Peplau, L. (2001). Testing the investment model of relationship commitment and stability in a longitudinal study of married couples. *Curr Psychol*, 20(4),312-326.
- Jacquet, S. E., & Surra, C. A. (2001). Parental divorce and premarital couples: Commitment and other relationship characteristics. *Journal of Marriage and Family*, 63(3), 627-638.

- Jaffe, M., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*(1), 47-59.
- Jankowiak, W., & Nelson, A. J. (2021). The state of ethnological research on love: A critical review. *International handbook of love: Transcultural and Transdisciplinary Perspectives, 23-39*.
- Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Romero-Castillo, R., Palomo-Lara, J. C., & Alonso-Ruíz, M. (2023). Internalization of the romantic love myths as a risk factor for gender violence: A systematic review and meta-analysis. *Sexuality research and social policy, 20*(3), 837-854.
- Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 967.
- Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2015). Contributions of social learning theory to the promotion of healthy relationships: Asset or liability?. *Journal of Family Theory & Review, 7*(1), 13-27.
- Johnson, S. M. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection*. UK: Routledge
- Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through selfhandicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin, 4*, 200–206
- Joshi, S., & Thingujam, N. S. (2009). Perceived emotional intelligence and marital adjustment: Examining the mediating role of personality and social desirability. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 35*(1), 79-86.
- Kalkan, E., & Aydoğan, D. (2019). Evlilik ilişkisi kalitesini benlik açısından değerlendirme: Benliğin farklılaşması ve ilişkiyel özgünlük. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty, 38*(1), 174-189.

- Kammrath, L. K., & Dweck, C. (2006). Voicing Conflict: Preferred Conflict Strategies Among Incremental and Entity Theorists. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(11), 1497–1508. <https://doi.org/10.1177/0146167206291476>
- Kamp Dush, C. M., & Taylor, M. G. (2012). Trajectories of marital conflict across the life course: Predictors and interactions with marital happiness trajectories. *Journal of Family Issues*, 33(3), 341–368. <https://doi.org/10.1177/0192513X11409684>
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57(2), 211-226.
- Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Long-term risks and possible benefits associated with late adolescent romantic relationship quality. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1531-1544.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9, 1543-1556.
- Karandashev, V. (2015). A cultural perspective on romantic love. *Online Readings in Psychology and Culture*, 5(4), 2.
- Karandashev, V. (2019). *Cross-cultural perspectives on the experience and expression of love* (pp. 83-98). Cham: Springer International Publishing.
- Karre, J. K. (2015). Gender-Based Attitudes and Father Involvement: Amount, Assessment, and Desires for More. *Fathering: A Journal of Theory, Research & Practice about Men as Fathers*, 13(3).
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821-826.

- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review, 21*(1), 29-49.
- Kawabata, Y., Alink, L. R., Tseng, W. L., Van Ijzendoorn, M. H., & Crick, N. R. (2011). Maternal and paternal parenting styles associated with relational aggression in children and adolescents: A conceptual analysis and meta-analytic review. *Developmental review, 31*(4), 240-278.
- Kaya, M. D., & Kaya, F. (2023). The Relationship Between Self-Silencing and General Distress: Does Self-Esteem Play a Mediating Role?. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 5*(2), 95-104.
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational Beliefs and Abuse in University Students' Romantic Relations. *Eurasian Journal of Educational Research, 51*, 141-155.
- Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioral coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behavior Change, 24*(3), 157-172
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M. ve Marshall, K. (2008). When a high distinction isn't good enough: A review of perfectionism and selfhandicapping. *Australian Educational Researcher, 35*(3), 21-36.
- Kemer, G., Çetinkaya Yıldız, E. ve Bulgan, G. (2016). Emotional dependency and dysfunctional relationship beliefs as predictors of married Turkish individuals' relationship satisfaction. *The Spanish Journal of Psychology, 19*(7), E72. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.78>
- Kerns, K. A., Tomich, P. L., Aspelmeier, J. E., & Contreras, J. M. (2000). Attachment-based assessments of parent-child relationships in middle childhood. *Developmental Psychology, 36*(5), 614-626. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.36.5.614>
- Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton

- Kızıldağ, S., & Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 1069-1094.
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., & Curby, T. W. (2016). Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *Behavior Therapy*, 47(2), 143–154. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.10.007>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Knox, D., Zusman, M. E., Buffington, C., & Hemphill, G. (2000). Interracial dating attitudes among college students. *College Student Journal*, 34(1), 69-69.
- Koçak, R. (2002) Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35:183- 212
- Krycak, R. C., Murdock, N. L., & Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 34(4), 495–515. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9207-5>
- Kurt, A. A., & Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(1), 28-44.
- Kus Ambrož, M., Suklan, J., & Jelovac, D. (2021). Values and virtues as correlates of quality and stability of romantic relationships and marriage in a post-socialist transitional society. *Social Sciences*, 10(8), 289.
- Küçükçelik, Z. M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi* (Master's thesis), İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression?. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 34*(1), 49-61.
- Lafrance Robinson, A., Kosmerly, S., Mansfield-Green, S., & Lafrance, G. (2014). Disordered eating behaviours in an undergraduate sample: Associations among gender, body mass index, and difficulties in emotion regulation. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 46*(3), 320–326. <https://doi.org/10.1037/a0031123>
- Lal, A., & Bartle-Haring, S. (2011). Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, and depression in patients with chronic lung disease and their partners. *Journal of Marital and Family Therapy, 37*(2), 169-181.
- 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>
- Lane, J., Lane, A. M. ve Kyprianou, A. (2004). Self-efficacy, self-esteem and their impact on academic performance. *Social Behavior and Personality, 32*(3), 247-256. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.3.247>
- Larson, D. G., & Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology, 9*(4), 439–455. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.4.439>
- Larson, D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T., & Ayzenberg, R. (2015). Self-concealment: Integrative review and working model. *Journal of Social and Clinical Psychology, 34*(8), 705-e774.
- Laurenceau, J. P., Troy, A. B., & Carver, C. S. (2005). Two distinct emotional experiences in romantic relationships: Effects of perceptions regarding approach of intimacy and avoidance of conflict. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(8), 1123-1133.
- Laursen, B., & Collins, W. A. (1994). Interpersonal conflict during adolescence. *Psychological bulletin, 115*(2), 197.

- Lavner, J. A., Lamkin, J., Miller, J. D., Campbell, W. K., & Karney, B. R. (2016). Narcissism and newlywed marriage: Partner characteristics and marital trajectories. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 7(2), 169.
- Lavner, J.A., Bradbury, T.N. (2020). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*;72:1171–1187.
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17(3), 377–390. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x>
- Leary, M. R. ve Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Psychology*, 51(6), 1265–1268. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1265>
- Lee, C. M., & Gotlib, I. H. (1991). Adjustment of children of depressed mothers: A 10-month follow-up. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 473–477. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.473>
- Lee, S. A. (2007). Young adults' committed romantic relationships: A longitudinal study on the dynamics among parental divorce, relationships with mothers and fathers, and children's committed romantic relationships. The University of Arizona.
- Lemay, E. P., Jr., & Dudley, K. L. (2011). Caution: Fragile! Regulating the interpersonal security of chronically insecure partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 681–702. <https://doi.org/10.1037/a0021655>
- Leonari, A., & Gonida, E. (2007). Predicting academic self-handicapping in different age groups: The role of personal achievement goals and social goals. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 595-611
- Leonari, A., & Gonida, E. (2007). Predicting academic self-handicapping in different age groups: The role of personal achievement goals and social goals. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 595–611. <https://doi.org/10.1348/000709906X128396>

- Lewis, M. D., & Stieben, J. (2004). Emotion regulation in the brain: Conceptual issues and directions for developmental research. *Child Development, 75*(2), 371-376.
- Lewis, M. D., Lamm, C., Segalowitz, S. J., Stieben, J., & Zelazo, P. D. (2006). Neurophysiological correlates of emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Cognitive Neuroscience, 18*(3), 430-443.
- Lieberman, M., Doyle, A. B., & Markiewicz, D. (1999). Developmental patterns in security of attachment to mother and father in late childhood and early adolescence: Associations with peer relations. *Child Development, 70*(1), 202-213.
- Lin, J. H. (2016). Need for relatedness: A self-determination approach to examining attachment styles, Facebook use, and psychological well-being. *Asian Journal of Communication, 26*(2), 153–173.
- Locke, K. D. (2008). Attachment styles and interpersonal approach and avoidance goals in everyday couple interactions. *Personal Relationships, 15*(3), 359–374. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00203.x>
- 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>
- Loving, T. J., & Slatcher, R. B. (2013). Romantic relationships and health. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 617–637). Oxford University Press.
- Low, R. S. T., Overall, N. C., Cross, E. J., & Henderson, A. M. E. (2019). Emotion regulation, conflict resolution, and spillover on subsequent family functioning. *Emotion, 19*(7), 1162–1182. <https://doi.org/10.1037/emo0000519>
- Luginbuhl, J., & Palmer, R. (1991). Impression management aspects of self-handicapping: Positive and negative effects. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*(6), 655-662.

- Lum, J. J., & Phares, V. (2005). Assessing the Emotional Availability of Parents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(3), 211–226. <https://doi.org/10.1007/s10862-005-0637-3>
- Luyckx, K., Seiffge-Krenke, I., Schwartz, S. J., Crocetti, E., & Klimstra, T. A. (2014). Identity configurations across love and work in emerging adults in romantic relationships. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 35(3), 192–203. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.03.007>
- Maata, S., Stattin, H. ve Nurmi, J.E. (2002). Achievement strategies at school: Types and correlates. *Journal of Adolescence*, 25, 31–46. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0447>
- Malis, R. S., & Roloff, M. E. (2006). Demand/Withdraw Patterns in Serial Arguments: Implications for Well-Being. *Human Communication Research*, 32(2), 198–216. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2006.00009.x>
- Marcos, V., Gancedo, Y., Castro, B., & Selaya, A. (2020). Dating violence victimization, perceived gravity in dating violence behaviors, sexism, romantic love myths and emotional dependence between female and male adolescents. *Revista iberoamericana de psicología y salud.*, 11(2), 132-145.
- Markman, H. J., Silvern, L., Clements, M., & Kraft-Hanak, S. (1993). Men and women dealing with conflict in heterosexual relationships. *Journal of Social Issues*, 49(3), 107-125.
- Marsh, H. W. ve O'Mara, A. (2008). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(4), 542-552. <https://doi.org/10.1177/0146167207312313>
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., Di Castro, G., & Lee, R. A. (2013). Attachment styles as predictors of Facebook-related jealousy and surveillance in romantic

- relationships. *Personal Relationships*, 20(1), 1–22. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01393.x>
- Martin, A. J., Marsh, H. W., Williamson, A., & Debus, R. L. (2003). Self-handicapping, defensive pessimism, and goal orientation: A qualitative study of university students. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 617–628. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.3.617>
- Martin, G., Richardson, A. S., Bergen, H. A., Roeger, L. ve Allison, S. (2005). Perceived academic performance, self-esteem and locus of control as indicators of need for assessment of adolescent suicide risk: Implications for teachers. *Journal of Adolescence*, 28, 75-87 <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.04.005>
- Martin, J. L., & Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and Fear of Intimacy: Implications for Relationships. *The Family Journal*, 12(4), 368–374. <https://doi.org/10.1177/1066480704267279>
- Martin, M. P., Miller, R. B., Kubricht, B., Yorgason, J. B., & Carroll, J. S. (2015). Relational aggression and self-reported spousal health: A longitudinal analysis. *Contemporary Family Therapy*, 37(4), 386-395.
- Martin, R., Thomas, G., Charles, K., Epitropaki, O., & McNamara, R. (2005). The role of leader-member exchanges in mediating the relationship between locus of control and work reactions. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78(1), 141–147. <https://doi.org/10.1348/096317904X23763>
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- Mayer, C. H., & Oosthuizen, R. (2020). Love, creativity, and mindfulness in international leaders: Qualities for a successful future world of work. In *The Routledge Companion to Mindfulness At Work* (pp. 507-522). Routledge.
- Mayer, C. H., & Vanderheiden, E. (2021). International handbook of love. *Cham: Springer*.

- McCarthy, G., & Maughan, B. (2010). Negative childhood experiences and adult love relationships: The role of internal working models of attachment. *Attachment & Human Development, 12*(5), 445-461.
- McCrea, S. M., & Hirt, E. R. (2001). The role of ability judgments in self-handicapping. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(10), 1378–1389. <https://doi.org/10.1177/01461672012710013>
- McDowell, D. J., Kim, M., O'Neil, R., & Parke, R. D. (2002). Children's emotional regulation and social competence in middle childhood: The role of maternal and paternal interactive style. *Marriage & Family Review, 34*(3-4), 345–364. https://doi.org/10.1300/J002v34n03_07
- Meier, A., & Allen, G. (2009). Romantic relationships from adolescence to young adulthood: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *The Sociological Quarterly, 50*(2), 308–335. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.2009.01142.x>
- Meins, E., Fernyhough, C., Fradley, E., & Tuckey, M. (2001). Rethinking maternal sensitivity: Mothers' comments on infants' mental processes predict security of attachment at 12 months. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 42*(5), 637-648.
- Mello-Goldner, D., & Jackson, J. (1999). Premenstrual syndrome (PMS) as a self-handicapping strategy among college women. *Journal of Social Behavior and Personality, 14*(4), 607.
- Metts, S., & Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research, 17*, 170-185. *0*(1), 104-114.
- Meyer, C. L. (2000). Academic procrastination and self-handicapping: Gender differences in response to non-contingent feedback. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 87-102

- Miano, A., Grosselli, L., Roepke, S., & Dziobek, I. (2017). Emotional dysregulation in borderline personality disorder and its influence on communication behavior and feelings in romantic relationships. *Behaviour research and therapy*, *95*, 148-157.
- Midgley, C., & Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping and achievement goals: A further examination. *Contemporary Educational Psychology*, *26*(1), 61–75. <https://doi.org/10.1006/ceps.2000.1041>
- Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 321–331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.321>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Horesh, N. (2006). Attachment Bases of Emotion Regulation and Posttraumatic Adjustment. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 77–99). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-004>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2016). *Attachment in Adulthood*. Guilford Press.
- Miller, P. C., Lefcourt, H. M., Holmes, J. G., Ware, E. E., & Saleh, W. E. (1986). Marital locus of control and marital problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(1), 161.
- Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *26*(9), 983–1009. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.983>
- Mogilski, J. K., Vrabel, J., Mitchell, V. E., & Welling, L. L. (2019). The primacy of trust within romantic relationships: Evidence from conjoint analysis of HEXACO-derived personality profiles. *Evolution and Human Behavior*, *40*(4), 365-374.

- Moilanen, K. L. (2007). The adolescent self-regulatory inventory: The development and validation of a questionnaire of short-term and long-term self-regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 835-848.
- Monti, J. D., & Rudolph, K. D. (2014). Emotional awareness as a pathway linking adult attachment to subsequent depression. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 374–382. <https://doi.org/10.1037/cou0000016>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388.
- Mozas-Alonso, M., Oliver, J., & Berástegui, A. (2022). Differentiation of self and its relationship with marital satisfaction and parenting styles in a Spanish sample of adolescents' parents. *PLoS ONE*, 17(3), Article e0265436. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265436>
- Murdock, N. L., & Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26, 319-335.
- Murray, L., Halligan, S. L., Adams, G., Patterson, P., & Goodyer, I. M. (2006). Socioemotional development in adolescents at risk for depression: The role of maternal depression and attachment style. *Development and Psychopathology*, 18(2), 489–516. <https://doi.org/10.1017/S0954579406060263>
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (2009). The architecture of interdependent minds: A Motivation-management theory of mutual responsiveness. *Psychological Review*, 116(4), 908.
- Myers, D. C. (2003). 19 close relationships and quality of life. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 374.

- Nakash-Eisikovits, O. R. A., Dutra, L., & Westen, D. (2002). Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 41*(9), 1111-1123.
- Nava-Reyes, M. A., Rojas-Solís, J. L., Greathouse, L. M., & Morales, L. (2018). Gender roles, sexism and myths of romantic love in Mexican adolescents. *The Interamerican Journal of Psychology, 52*(1), 102-111.
- Neff, L. A., & Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(5), 1050–1067. <https://doi.org/10.1037/a0023809>
- Nichols, M. P. (2013). *Family therapy: Concepts and methods* (10th ed.). Pearson.
- Nielsen, L. (2007). College daughters' relationships with their fathers: a 15 year study. *College Student Journal, 41*(1), 112-122.
- Niven, K. (2017). The four key characteristics of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 17*, 89–93. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.015>
- Noel, N. E., Ogle, R. L., Maisto, S. A., & Jackson Jr, L. A. (2016). What do women want? A qualitative study of dating. *Violence Against Women, 22*(2), 168-188.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology, 8*, 161-187.
- Noller, P., & White, A. (1990). The validity of the Communication Patterns Questionnaire. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2*(4), 478–482. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.2.4.478>
- Noller, P., Feeney, J. A., Bonnell, D., & Callan, V. J. (1994). A longitudinal study of conflict in early marriage. *Journal of Social and Personal Relationships, 11*(2), 233-252.
- Noonan, R. K., & Charles, D. (2009). Developing teen dating violence prevention strategies: Formative research with middle school youth. *Violence Against Women, 15*(9), 1087–1105. <https://doi.org/10.1177/1077801209340761>

- Novak, M. (2017). *The myth of romantic love and other essays*. Routledge.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2006). Regulation processes in intimate relationships: The role of ideal standards. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 662–685.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Fillo, J. (2015). Attachment insecurity, biased perceptions of romantic partners' negative emotions, and hostile relationship behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(5), 730–749. <https://doi.org/10.1037/a0038987>
- Öcal-Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Öngün, E., & Ünsal, G. (2018). Üniversite yaşamında yakın ilişkiler ve istismar. *Journal of Academic Research in Nursing (JAREN) Dergisi*, (4), 1, 52-8.
- Özçetin, Y. Ü., & Hiçdurmaz, D. (2016). Self-handicapping and its impact on Mental Health. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154.
- Özkul, K. (2018). Hastalıkta, sağlıkta, birbirimizi aldatana dek: romantik ilişkilerde sadakatsizlik üzerine bir inceleme. *Pivolka*, 6.
- Paley, B., Cox, M. J., Burchinal, M. R., & Payne, C. C. (1999). Attachment and marital functioning: Comparison of spouses with continuous-secure, earned-secure, dismissing, and preoccupied attachment stances. *Journal of Family Psychology*, 13(4), 580–597. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.13.4.580>
- Papp, L. M., Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2009). Demand-withdraw patterns in marital conflict in the home. *Personal Relationships*, 16(2), 285–300. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01223.x>
- Parke, R. D. (2004). Fathers, Families, and the Future: A Plethora of Plausible Predictions. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50(4), 456–470. <https://doi.org/10.1353/mpq.2004.0033>

- Parker, J. S., & Benson, M. J. (2004). Parent-adolescent relations and adolescent functioning: Self-esteem, substance abuse, and delinquency. *Adolescence*, 39(155), 519.
- Parsons, R. N., Nalbone, D. P., Killmer, J. M., & Wetchler, J. L. (2007). Identity development, differentiation, personal authority, and degree of religiosity as predictors in interfaith marital satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 35(4), 343–361. <https://doi.org/10.1080/01926180600814601>
- Pateraki, E., & Roussi, P. (2013). Marital quality and well-being: The role of gender, marital duration, social support and cultural context. *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life: Social Indicators Research Series*, 51, 125–145. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4963-4_8.
- Peel, R. (2020). *Relationship sabotage: an attachment and goal-orientation perspective on seeking love yet failing to maintain romantic relationships* (Doctoral dissertation), James Cook University, Queensland. <https://doi.org/10.25903/0vv9-yq58>
- Peel, R. ve Caltabiano, N. (2020). Why do we sabotage love? a thematic analysis of lived experiences of relationship breakdown and maintenance. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(2), 99-131. <https://doi.org/10.1080/15332691.2020.1795039>
- Peel, R., & Caltabiano, N. (2021). The relationship sabotage scale: an evaluation of factor analyses and constructive validity. *BMC Psychology*, 9(1), 1-17.
- Peel, R., Caltabiano, N., Buckby, B., & McBain, K. (2019). Defining romantic self-sabotage: A thematic analysis of interviews with practising psychologists. *Journal of Relationships Research*, 10, Article e16. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.7>
- Peel, R., McBain, K., Caltabiano, N., & Buckby, B. (2017). *How is self-sabotage presented in romantic relationships?*. In: 16th Australian Psychological Society Psychology of Relationships Interest Group National Conference (APS-PORIG), 16-17 Nov 2017, Melbourne, Australia. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.25432.60167>

- Peixoto-Freitas, J., Rodríguez-González, M., Crabtree, S. A., & Martins, M. V. (2020). Differentiation of self, couple adjustment and family life cycle: A cross-sectional study. *American Journal of Family Therapy*, 48(4), 299–316. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1736689>
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life?. *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388-401.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. ve Gross, J. J. (2015). Integrating Emotion Regulation and Emotional Intelligence Traditions: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 160.
- Perel, E. (2007). *Mating in captivity: Sex, lies and domestic bliss*. London: Hodder.
- Perel, E. (2017). *The state of affairs: Rethinking infidelity-A book for anyone who has ever loved*. London, United Kingdom: Hachette.
- Phares, V., Lopez, E., Fields, S., Kamboukos, D., & Duhig, A. M. (2005). Are fathers involved in pediatric psychology research and treatment?. *Journal of Pediatric Psychology*, 30(8), 631-643.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155–175. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.155>
- Pietrzak, J., Downey, G., & Ayduk, O. (2005). Rejection sensitivity as an interpersonal vulnerability. *Interpersonal Cognition*, 62-84.
- Pinquart, M., & Teubert, D. (2023). Relationship Self-Sabotage. *Marriage and Divorce in America: Issues, Trends, and Controversies*, 61(5), 398.
- Pleck, J. H., & Masciadrelli, B. P. (2004). Paternal Involvement by U.S. Residential Fathers: Levels, Sources, and Consequences. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (4th ed., pp. 222–271). John Wiley & Sons, Inc..
- Plutchik, R. (1991). *The emotions*. University Press of America.

- Post, R. D. (1988). Self-sabotage among successful women. *Psychotherapy in Private Practice*, 6(3), 191-205.
- Prager, K. J. (1986). Intimacy status: Its relationship to locus of control, self-disclosure, and anxiety in adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(1), 91-109.
- Pulford, B. D., Johnson, A., & Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences*, 39(4), 727-737.
- Raffagnino, R., & Puddu, L. (2018). Love styles in couple relationships: a literature review. *Open Journal of Social Sciences*, 6, 307-330.
- Raver, C. C. (2004). Placing emotional self-regulation in sociocultural and socioeconomic contexts. *Child Development*, 75(2), 346-353.
- Reeck, C., Ames, D. R., & Ochsner, K. N. (2016). The social regulation of emotion: An integrative, cross-disciplinary model. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(1), 47–63. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.003>
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129–159). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-006>
- Remen, A. L., Chambless, D. L., & Rodebaugh, T. L. (2002). Gender differences in the construct validity of the silencing the self scale. *Psychology of Women Quarterly*, 26(2), 151-159.
- Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95–112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.95>
- Riahi, F., Golzari, M., & Mootabi, F. (2020). The relationship between emotion regulation and marital satisfaction using the actor-partner interdependence model. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(1), 44–63. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.26.1.3038.1>

- Rick, J. L., Falconier, M. K., & Wittenborn, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships, 24*(4), 790-803.
- Riggio, H. R. (2004). Parental marital conflict and divorce, parent-child relationships, social support, and relationship anxiety in young adulthood. *Personal Relationships, 11*(1), 99–114. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00073.x>
- 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>
- Righetti, F., Balliet, D., Visserman, M., & Hofmann, W. (2015). Trust and the suppression of emotions during sacrifice in close relationships. *Social Cognition, 33*(5), 505-519.
- Risman, B. J. (2004). Gender as a social structure. Theory wrestling with activism. *Gender & Society, 18*, 429-450. doi:10.1177/0891243204265349
- Rizkalla, N., & Rahav, G. (2016). Differentiation of the Self, Couples' Intimacy, and Marital Satisfaction: A Similar Model for Palestinian and Jewish Married Couples in Israel. *Int'l J. Jurisprudence Fam., 7*, 1.
- Robinson, J., & Little, C. (1994). Emotional availability in mother-twin dyads: Effects on the organization of relationships. *Psychiatry, 57*(1), 22-31.
- Rodrigues, A. (2016). Exploring the relationships among attachment, emotion regulation, differentiation of self, negative problem orientation, self-esteem, worry and generalized anxiety. University of Toronto (Canada).
- Rodrigues, A. (2016). *Exploring the relationships among attachment, emotion regulation, differentiation of self, negative problem orientation, self-esteem, worry and generalized anxiety*. University of Toronto (Canada).
- Rodríguez-González, M., Lampis, J., Murdock, N. L., Schweer-Collins, M. L., & Lyons, E. R. (2020). Couple adjustment and differentiation of self in the United States, Italy, and Spain: A cross-cultural study. *Family Process, 59*(4), 1552-1568.

- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Cagigal de Gregorio, V., & Muñoz San Roque, I. (2016). Differentiation of self, mate selection, and marital adjustment: Validity of postulates of Bowen theory in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy, 44*(1), 11-23.
- Romans, J. S., & DeBord, J. (1995). Development of the relationship beliefs questionnaire. *Psychological reports, 76*(3_suppl), 1248-1250.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures Package, 61*(52), 18.
- Rosner, S., & Hermes, P. (2006). *The self-sabotage cycle: Why we repeat behaviors that create hardships and ruin relationships*. Bloomsbury Publishing USA.
- Rostosky, S. S., Galliher, R. V., Welsh, D. P., & Kawaguchi, M. C. (2000). Sexual behaviors and relationship qualities in late adolescent couples. *Journal of Adolescence, 23*(5), 583-597.
- Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal vs. external control of reinforcement. *Psychological Monographs, 80*,1.
- Rugancı, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world*.(Yayımlanmamış doktora tezi), Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology, 66*(4), 442-455.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology, 16*(2), 172-186.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology, 16*(2), 172-186.

- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*(1), 101.
- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social And Personal Relationships*, *10*(2), 175-204.
- Rusbult, C. E., & Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, *19*(3), 274-293.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(4), 744.
- 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.
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M., & Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, *43*(6), 1230.
- Rusk, N., & Rothbaum, F. (2010). From stress to learning: Attachment theory meets goal orientation theory. *Review of General Psychology*, *14*(1), 31–43. <https://doi.org/10.1037/a0018123>
- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(1), 359–376. <https://doi.org/10.1177/0265407517751664>
- Ryan, K. D., Gottman, J. M., Murray, J. D., Carrere, S., Swanson, C., Lewis, M. D., et al. (2000). Theoretical and mathematical modeling of marriage. In *Emotion, development, and self-organization: Dynamic systems approaches to emotional development*. (pp. 349-372). New York, NY, US: Cambridge University Press

- Sabatier, C., Restrepo Cervantes, D., Moreno Torres, M., Hoyos De los Rios, O., & Palacio Sañudo, J. (2017). Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología Desde el Caribe*, 34(1), 101-110.
- Sahranç, Ü. (2011). An Investigation of the Relationships between Self-Handicapping and Depression, Anxiety, and Stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2).
- Sanford, K., & Rowatt, W. C. (2004). When is negative emotion positive for relationships? An investigation of married couples and roommates. *Personal Relationships*, 11, 329–354. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00086.x>
- Sansone, R. A., Wiederman, M. W., & McLean, J. S. (2008). The relationship between childhood trauma and medically self-sabotaging behaviors among psychiatric inpatients. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 38(4), 469–479. <https://doi.org/10.2190/PM.38.4.f>
- Saraç, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiler. (Yayımlanmış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Sarı, T., & Korkut-Owen, F. (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204-216.
- Sarı, T., ve Owen, F. K. (2015). The development of Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273.

- Sarıkaya, Y., Boyacı, M., İlhan, T. ve 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. doi: 10.14686/buefad.364196.
- Satıcı, S. A. (2019). Facebook addiction and subjective well-being: A study of the mediating role of shyness and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 41-55.
- Saunders, H., Kraus, A., Barone, L., & Biringen, Z. (2015). Emotional availability: Theory, research, and intervention. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1069. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01069>
- Schaefer, E. S. (1965). Children's reports of parental behavior: An inventory. *Child development*, 413-424.
- Scharf, M., & Mayselless, O. (2008). Late adolescent girls' relationships with parents and romantic partner: The distinct role of mothers and fathers. *Journal of Adolescence*, 31(6), 837-855.
- Schmidt, J. A., & Padilla, B. (2003). Self-esteem and family challenge: An investigation of their effects on achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 37–46. <https://doi.org/10.1023/A:1021080323230>
- Schnarch, D. M. (2009). *Intimacy & desire: Awaken the passion in your relationship*. New York: Beaufort Books.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., ... & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.
- Schwartz Gottman, J. ve Gottman, J. M. (2015). *10 Principles for doing effective couples therapy*. New York: W. W. Norton & Company

- Schwinger, M. (2013). Structure of academic self-handicapping—Global or domain-specific construct? *Learning and Individual Differences*, 27, 134–143. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.07.009>
- Schwinger, M., Wirthwein, L., Lemmer, G., & Steinmayr, R. (2014). Academic self-handicapping and achievement: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 744–761. <https://doi.org/10.1037/a0035832>
- Seiffge-Krenke, I., Overbeek, G., & Vermulst, A. (2010). Parent–child relationship trajectories during adolescence: Longitudinal associations with romantic outcomes in emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 33(1), 159-171.
- Shaver, P. R., Mikulincer, M., Sahdra, B., & Gross, J. (2016). Attachment security as a foundation for kindness toward self and others. *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*, 10.
- Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1989). Self-handicapping: The moderating roles of public self-consciousness and task importance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15(2), 252–265. <https://doi.org/10.1177/0146167289152012>
- Shin, H., Park, Y. J., Ryu, H., & Seomun, G. A. (2008). Maternal sensitivity: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 64(3), 304-314.
- Shulman, M. J., Collins, C., Connor, A., Read, L. R., & Baker, M. D. (1995). Interchromosomal recombination is suppressed in mammalian somatic cells. *The EMBO journal*, 14(16), 4102-4107.
- Sighinolfi, C., Norcini Pala, A., Chiri, L. R., Marchetti, I., & Sica, C. (2010). Difficulties in emotion regulation scale (DERS): the Italian translation and adaptation. *Psicoterapia Cognitiva Comportamentale*, 16(2), 141-170.
- Simon, R. W., & Marcussen, K. (1999). Marital transitions, marital beliefs, and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 40(2), 111–125. <https://doi.org/10.2307/2676367>

- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Simpson, J. A. (2007). Foundations of interpersonal trust. *Social psychology: Handbook of basic principles*, 2, 587-607.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355–367. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.355>
- Singer, I. (2009). The nature of love, volume 2: Courtly and romantic (Vol. 2). MIT Press.
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229–237. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229>
- Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26, 337-357.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235.
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion With Others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 209–222
- Smederevac-Stokić, S., Novović, Z., Milin, P., Janičić, B. B., Pajić, D., & Biro, M. (2003). Tendency to self-handicapping in the situation of expected failure. *Psihologija*, 36(1), 39-58.
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annu. Rev. Psychol.*, 57, 255-284.

- Snyder, D. K., & Halford, W. K. (2012). Evidence-based couple therapy: Current status and future directions. *Journal of Family Therapy*, 34(3), 229–249. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2012.00599.x>
- Sommantico, M., Iorio, I., Lacatena, M., & Parrello, S. (2021). Adult attachment, differentiation of self, and relationship satisfaction in lesbians and gay men. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 43(2), 154–164. <https://doi.org/10.1007/s10591-020-09563-5>
- Soriano-Ayala, E., Cala, V. C., Ferrer, M. S., & García-Serrán, H. (2021). Love, relationships and couple happiness: a cross-cultural comparison among Spanish couples and Moroccan couples in Southern Spain. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 72-89.
- Spanier, G. B., Lewis, R. A., & Cole, C. L. (1975). Marital adjustment over the family life cycle: The issue of curvilinearity. *Journal of Marriage and the Family*, 263-275.
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 834–851. <https://doi.org/10.1177/0265407599166009>
- 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.
- Stafford, L., Kline, S. L., & Rankin, C. T. (2004). Married individuals, cohabiters, and cohabiters who marry: A longitudinal study of relational and individual well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 231-248.
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Darling, N., Mounts, N. S., & Dornbusch, S. M. (1994). Over-time changes in adjustment and competence among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 65(3), 754-770.

- Steinberg, S. J., & Davila, J. (2008). Romantic functioning and depressive symptoms among early adolescent girls: The moderating role of parental emotional availability. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(2), 350-362.
- Steinberg, S. J., & Davila, J. (2008). Romantic functioning and depressive symptoms among early adolescent girls: The moderating role of parental emotional availability. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(2), 350-362.
- Stewart, M. A. ve De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.038>
- Stewart, M. A., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164.
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294–306). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0015>
- Story, L. B., Karney, B. R., Lawrence, E., & Bradbury, T. N. (2004). Interpersonal mediators in the intergenerational transmission of marital dysfunction. *Journal of family psychology*, 18(3), 519.
- Strayer, J., & Roberts, W. (2004). Children's Anger, Emotional Expressiveness, and Empathy: Relations with Parents' Empathy, Emotional Expressiveness, and Parenting Practices. *Social Development*, 13(2), 229–254. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2004.000265.x>
- Sullaway, M., & Christensen, A. (1983). Assessment of dysfunctional interaction patterns in couples. *Journal of Marriage and the Family*, 45(3), 653–660. <https://doi.org/10.2307/351670>

- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298–305. <https://doi.org/10.1177/1066480795034003>
- Sullivan, K. T., & Davila, J. (2014). The problem is my partner: Treating couples when one partner wants the other to change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 24(1), 1.
- Summers, J. A., Raikes, H., Butler, J., Spicer, P., Pan, B., Shaw, S., ... & Johnson, M. K. (1999). Low-income fathers' and mothers' perceptions of the father role: A qualitative study in four early head start communities. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 20(3), 291-304.
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Niesiołędzka, M., & Konaszewski, K. (2022). Exploring the mediating effects of negative and positive religious coping between resilience and mental well-being. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 954382.
- Şahin, N. H., Basim, H. N., & Çetin, F. (2009). Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2).
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey))
- Şirin, H. D., & Soyer, M. Yetişkin Bağlanma Örüntüleri ve Güncel Romantik İlişki Durumunun Romantik İnançları Yordayıcılığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 117-136.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Taluy, N. (2013). İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkileri: Yatırım modeli çerçevesinde yapılan bir çalışma. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.

- Tan, R., Overall, N. C., & Taylor, J. K. (2012). Let's talk about us: Attachment, relationship-focused disclosure, and relationship quality. *Personal Relationships*, 19(3), 521–534. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01383.x>
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *BPA-Applied Psychology Bulletin (Bollettino di Psicologia Applicata)*, 63(272).
- Tenhouten, W. (2021). Climbing, and falling off, Plato's ladder of love: The emotions of love and of love's undoing. In *International handbook of love: Transcultural and transdisciplinary perspectives* (pp. 101-121). Cham: Springer International Publishing.
- Terzi, S., & Özbay, Y. (2016). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları ölçeğinin geliştirilmesi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(13).
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124–131. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00054.x>
- Timm, T. M., & Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(3), 206-223.
- Titelman, P. (1998). Overview of the Bowen theoretical-therapeutic system. In P. Titelman (Ed.), *Clinical applications of Bowen family systems theory* (pp. 7– 49). New York: Hawthorn.

- Todorov, E. H., Paradis, A., & Ha, T. (2023). Emotion Regulation Difficulties and Relationship Satisfaction in Adolescent Couples: The Role of Conflict Resolution Strategies. *Journal of Youth And Adolescence*, 52(8), 1753-1767.
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Topkaya, N., Şahin, E. ve Mehel, F. (2021). Relationship-specific irrational beliefs and relationship satisfaction in intimate relationships. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-021-01426-y
- Towner, S. L., Dolcini, M. M., & Harper, G. W. (2015). Romantic relationship dynamics of urban African American adolescents: Patterns of monogamy, commitment, and trust. *Youth & society*, 47(3), 343-373.
- Tönbül, Ö., & Kocayörük, E. (2021). Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Benlik Farklılaşma Düzeylerinin Evlilik İlişkisi İnançlarını Yordaması. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 1-26.
- Török, L., Szabó, Z. P., & Tóth, L. (2018). A critical review of the literature on academic self-handicapping: Theory, manifestations, prevention and measurement. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 21(5), 1175–1202. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9460-z>
- Trotter, P. B. (2010). The influence of parental romantic relationships on college students' attitudes about romantic relationships. *College Student Journal*, 44(1), 71-84.
- 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 Counseling Psychology*, 47(1), 27–35. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.27>
- Tucker, J.A., Sobell, M.B. ve Vuchinich, R.E. (1981) Alcohol consumption as a self-handicapping strategy. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 220-230. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.90.3.220>

- Turan, D. (2019). *Kendini sabote etme imgeleri* (Master's thesis, Güzel Sanatlar Enstitüsü).
- Turan, A. F. (2010). Üniversite öğrencilerini ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Turan, R., & Yıldırım, İ. (2023). Turkish Adaptation of the Relationship Sabotage Scale: A Validity and Reliability Study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13(70), 345-359.
- Türkçapar, M.H. (2009). *Klinik uygulamada depresyon*, HYB Ankara. s. 163-192
- Tyrell, F. A., Wheeler, L. A., Gonzales, N. A., Dumka, L., & Millsap, R. (2016). Family influences on Mexican American adolescents' romantic relationships: Moderation by gender and culture. *Journal of Research on Adolescence*, 26(1), 142-158.
- Umemura, T., Lacinová, L., Macek, P., & Kunnen, E. S. (2017). Longitudinal changes in emerging adults' attachment preferences for their mother, father, friends, and romantic partner: Focusing on the start and end of romantic relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 41(1), 136-142.
- Urdan, T. (2004). Predictors of academic self-handicapping and achievement: Examining achievement goals, classroom goal structures and culture. *Journal of Educational Psychology*. 96(2), 251-264. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.2.251>
- Utz, S., & Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(4), 511–527. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x>
- Üzar Özçetin, Y. S., & Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini Sabote Etme ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 8(2).
- Vanhee, G., Lemmens, G. M., Stas, L., Loeyts, T., & Verhofstadt, L. L. (2018). Why are couples fighting? A need frustration perspective on relationship conflict and dissatisfaction. *Journal of Family Therapy*, 40, S4-S23.

- Vassallo, S., Smart, D., & Price-Robertson, R. (2009). The roles that parents play in the lives of their young adult children. *Family Matters*, (82), 8-14.
- Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201–215. <https://doi.org/10.1002/per.1993>
- Velotti, P., Garofalo, C., Petrocchi, C., Cavallo, F., Popolo, R., & Dimaggio, G. (2016). Alexithymia, emotion dysregulation, impulsivity and aggression: A multiple mediation model. *Psychiatry Research*, 237, 296–303. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.01.025>
- Vernon, A. (2012). Helping couples dispel myths and self-defeating beliefs and behaviors that sabotage relationships and marriage. In *Cognitive and Rational-Emotive Behavior Therapy with Couples: Theory and Practice* (pp. 33-48). New York, NY: Springer New York.
- Vinkers, C. D., Finkenauer, C., & Hawk, S. T. (2011). Why do close partners snoop? Predictors of intrusive behavior in newlywed couples. *Personal Relationships*, 18, 110–124. <https://doi:10.1111/j.1475-6811.2010.01314.x>
- Volling, B. L., McElwain, N. L., Notaro, P. C., & Herrera, C. (2002). Parents' emotional availability and infant emotional competence: Predictors of parent-infant attachment and emerging self-regulation. *Journal of Family Psychology*, 16(4), 447–465. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.4.447>
- Voss, K., Markiewicz, D., & Doyle, A. B. (1999). Friendship, marriage and self-esteem. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(1), 103–122. <https://doi.org/10.1177/0265407599161006>

- Wadsworth, M. E., & Compas, B. E. (2002). Coping with family conflict and economic strain: The adolescent perspective. *Journal of Research on Adolescence*, 12(2), 243–274. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00033>
- Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially* (1 ed.). New York, NY: Doubleday.
- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5–30. <https://doi.org/10.1177/0265407500171001>
- Walper, S., & Wendt, E. V. (2018). Adolescents' relationships with mother and father and their links to the quality of romantic relationships: A classification approach. In *Romantic Relationships and Sexuality in Adolescence and Young Adulthood* (pp. 32-48). Routledge.
- Want, J., & Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: links with parenting styles and self-confidence. *Pers Individ Dif*, 40:961-971.
- Ward, C. A., Bergner, R. M., & Kahn, J. H. (2003). Why do men distance? Factors predictive of male avoidance of intimate conflict. *Family Therapy*, 30(1), 1.
- Warner, S., & Moore, S. (2004). Excuses, excuses: Self-handicapping in an Australian adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 271-281. DOI: 10.1023/B:JOYO.0000032636.35826.71
- Weger Jr, H. (2005). Disconfirming communication and self-verification in marriage: Associations among the demand/withdraw interaction pattern, feeling understood, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal relationships*, 22(1), 19-31.
- Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., Egeland, B., & Carlson, E. A. (1999). The nature of individual differences in infant-caregiver attachment. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, 17, 68-88.

- Weiss, R. L. & Summers, K. (1983). The Marital Interaction Coding System III.(In E. E. Filsinger (Ed.), *Marriage and family assessment* (pp. 85—115). Beverly Hills, CA: Sage.
- Weiss, R. L., & Heyman, R. E. (1997). A clinical-research overview of couples interactions. In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples interventions* (pp. 13–41). John Wiley & Sons, Inc..
- 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.paid.2015.10.013>
- Whitton, S. W., Stanley, S. M., Markman, H. J., & Baucom, B. R. (2008). Women's weekly relationship functioning and depressive symptoms. *Personal Relationships, 15*(4), 533–550. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00214.x>
- Whitton, S. W., Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Allen, J. P., Crowell, J. A., & Hauser, S. T. (2008). Prospective associations from family-of-origin interactions to adult marital interactions and relationship adjustment. *Journal of family Psychology, 22*(2), 274.
- Whitton, S. W., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2008). Effects of parental divorce on marital commitment and confidence. *Journal of family psychology, 22*(5), 789.
- Wickrama, K. A. S., Lorenz, F. O., Conger, R. D., & Elder, G. H., Jr. (1997). Marital quality and physical illness: A latent growth curve analysis. *Journal of Marriage and the Family, 59*(1), 143–155. <https://doi.org/10.2307/353668>
- Wieselquist, J. (2009). Interpersonal forgiveness, trust, and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*(4), 531-548.
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality And Social Psychology, 77*(5), 942.
- Windle, C. R., & Smith, D. A. (2009). Withdrawal moderates the association between husband gender role conflict and wife marital adjustment. *Psychology of Men & Masculinity, 10*(4), 245–260. <https://doi.org/10.1037/a0016757>

- Winterheld, H. A. (2016). Calibrating use of emotion regulation strategies to the relationship context: An attachment perspective. *Journal of Personality, 84*(3), 369-380.
- Wolfe, D. A., Scott, K., Reitzel-Jaffe, D., Wekerle, C., Grasley, C., & Straatman, A. L. (2001). Development and validation of the conflict in adolescent dating relationships inventory. *Psychological assessment, 13*(2), 277.
- Wong, A. E., Vallacher, R. R., & Nowak, A. (2016). Intrinsic dynamics of state self-esteem: The role of self-concept clarity. *Personality and Individual Differences, 100*, 167–172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.024>.
- Xia, M., Fosco, G. M., Lippold, M. A., & Feinberg, M. E. (2018). A developmental perspective on young adult romantic relationships: Examining family and individual factors in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 47*(7), 1499–1516. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0815-8>
- Xia, Y., Li, S. D., & Liu, T. H. (2018). The interrelationship between family violence, adolescent violence, and adolescent violent victimization: An application and extension of the cultural spillover theory in China. *International Journal of Environmental Research And Public Health, 15*(2), 371.
- Xu, Y., Liao, R. N., Qiu, S., Song, Y. Y., Zhou, Y. F., & Lu, X. Y. (2022). Correlation between circadian rhythm, emotion regulation and depressive symptoms among adolescents.
- Yalnız, A. (2014). Algılanan anne-baba tutumları, kendini sabotaj ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yela, C. (2006). The evaluation of love. *European Journal of Psychological Assessment, 22*(1), 21-27.
- Yılmaz, B., & Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırışması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (58)*, 334-361.

- Youniss, J., & Smollar, J. (1985). *Adolescent relations with mothers, fathers and friends*. University of Chicago press.
- Zelazo, P. D., & Cunningham, W. A. (2007). Executive function: Mechanisms underlying emotion regulation. In James J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 135–158). New York, NY, US: Guilford Press
- Zell, A. L., & Moeller, L. (2018). Are you happy for me ... on Facebook? The potential importance of “likes” and comments. *Computers in Human Behavior*, 78, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.050>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Thomas, R., & Klag, S. (2015). A new measure of toddler parenting practices and associations with attachment and mothers' sensitivity, competence, and enjoyment of parenting. *Early Child Development and Care*, 185(9), 1422–1436. <https://doi.org/10.1080/03004430.2014.1001753>
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C. and Knee, C. R. (1998). Consequences of selfhandicapping: Effects on coping, academic performance and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1619>
- Zuckerman, M., ve Tsai, F.F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442

EK-A: Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu form ile; gerçekleştirilecek araştırmanın kapsamı ve koşulları ile ilgili bilgi vermek amaçlanmaktadır. Araştırma, 'Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendini sabote etmesinin yordayıcıları' ile ilgili bilgi toplamak amacıyla, Hacettepe Üniversitesi PDR Bilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM danışmanlığında Hacettepe Üniversitesi PDR Bilim Dalı doktora öğrencisi Rana TURAN tarafından hazırlanacak bir doktora tezidir. Bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan izin alınmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılımınız esastır. Konu ile ilgili bilgi toplamak amacıyla uygulanacak çeşitli ölçme araçları sonucunda toplanan veriler sadece bilimsel bir amaç için kullanılacak olup bunun dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Veri toplama esnasında kimlik bilgileriniz sorulmayacaktır. İstedığınız zaman görüşmeyi kesebilir ya da çalışmadan ayrılabilirsiniz. Bu durumda sizden alınan bilgiler imha edilecek ve kullanılmayacaktır. Çalışma herhangi bir risk içermemektedir. Bu çalışmanın bulguları profesyonel ve akademik yayınlarda yer alabilir. Ancak, bu durumlarda herhangi bir katılımcı bilgisine yer verilmeyecektir

Bu bilgileri okuyup bu araştırmaya gönüllü olarak katılmanız ve size verdiğimiz güvenceye dayanarak bu formu imzalamanı rica ediyorum. Sormak istediğin herhangi bir konu ile ilgili aşağıda bilgileri olan 'araştırmacı' ile iletişime geçebilirsiniz. Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve ayırdığınız zaman için şimdiden çok teşekkür ederim.

Tarih:

Sorumlu araştırmacı: Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM

Araştırmacı: Rana TURAN

İmza:

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

Katılımcı Ad ve Soyad:

EK-B: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar,

Bu form demografik bilgilerinizi ve romantik ilişkilerinize yönelik duygu ve düşüncelerinizi belirlemek amacıyla için oluşturulmuştur. Bu nedenle yanıtlarınızın gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtmaması ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız araştırma için büyük bir öneme sahiptir. Vereceğiniz yanıtlar yalnızca araştırma amacıyla kullanılacak ve size ait bilgiler tamamen gizli kalacaktır. Sizden kimliğinizle ilgili (ad, soy ad gibi) bilgi istenmemektedir. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra, size en uygun gelen seçeneğe (X) işareti koyarak yanıtlayınız. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Uzm. Psik. Dan. Rana TURAN
İletişim: ranahacettepe@gmail.com

1. Cinsiyet: Kadın Erkek
2. Yaşınız:
3. Sınıfınız:
4. Fakülte/Bölümünüz:
5. Şu anda devam eden bir romantik ilişkiniz var mı? Evet Hayır
6. Aşağıdakilerden hangisi geçmiş flört ilişkinizin durumunu en iyi tanımlar?
 Daha önce hiç ilişkim olmamıştı
 Daha önce başka bir ilişkim olmuştu
 Daha önce birden fazla ilişkim olmuştu
7. En uzun romantik ilişkiniz ne kadar sürdü?(Lütfen ay olarak belirtiniz)
8. Daha önce psikiyatrik bir tanı aldınız mı?
 Evet Hayır
9. Şu anki romantik ilişkiniz yaklaşık ne kadar zamandır devam ediyor? (şu anda devam eden bir ilişkiniz yoksa son yaşadığınız ilişkiyi düşünebilirsiniz)
 0-6 ay 6-12 ay 12 ay-24 ay 24 ay ve üzeri
10. İlişkinizdeki çatışma sıklığınız (şu anda devam etmiyorsa en son yaşadığınız ilişkideki):
 Her gün Haftada bir İki haftada bir Ayda bir defa Ayda bir defadan az
11. Partneriniz ile tanışma biçiminiz hangisidir?
 Kendi girişimim ile Arkadaş aracılığı ile Aile aracılığı ile İnternet aracılığı ile Diğer
(Belirtiniz):.....
12. Anne babanızın birliktelik durumu nedir?
 Evli-Birlikte Evli ama ayrı yaşıyorlar /Boşanmış Anne-babadan biri hayatta değil İkisi de hayatta değil Diğer (Lütfen yazınız)

EK-C: Romantik İlişkide Kendini Sabote Etme Ölçeği Örnek Maddeler

1. İlişkimizdeki anlaşmazlıklarımız konusunda partnerim tarafından haksız yere suçlanırım.
4. Partnerim tarafından genellikle yanlış anlaşıldığımı hissederim.
6. İlişkimizdeki sorunlar üzerinde çalışmaya ve sorunlara çözüm bulmaya açığım.
9. Bir konuda hatalı olduğumu anladığımda bunu partnerime itiraf ederim
10. Partnerim kendimi daha değersiz biri gibi hissettirir
12. Partnerimin ilişkimizi geliştirmek için bana yapmam gereken şeyleri söylemesine açığım.

EK-Ç: Akılcı Olmayan İlişki İnançları Ölçeği Örnek Maddeler

2. Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanmam
5. Birlikte olduğum kişinin benim bütün duygularımı anlamasını beklerim
10. Birlikte olduğum kişi her zaman benim düşündüğümü ben söylemesem de bilmelidir.
13. Çiftler arasındaki en önemli sorunlardan biri kadın ve erkeğin farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmasıdır.
17. Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkimin iyi gitmediğini gösterir
23. Birlikte olduğum kişi bana gittiği yerler ve yaptıkları hakkında ben ona sormadan bilgi vermesini beklerim
29. Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı

EK-D Benliğin Farklılaşması Ölçeği Örnek Maddeler

1. Baskı altında bile oldukça sakin kalmaya çalışırım

6. Bazen duygularıma yenilirim ve mantıklı düşünmekte zorlanırım.

8. Hayatımdaki neredeyse herkesten onay almam gerektiğini hissederim

12. Kendimi, olduğum gibi kabul ederim

15. İlişkilerimden birinde çok fazla yakınlık oluşmaya başladığında, hemen uzaklaşma isteği duyarım

19. Kendime olan saygım, gerçekte başkalarının benim hakkımda ne düşündüğüne bağlıdır.

EK-E: Duygu Düzenlemede Zorluklar  leği  rnek Maddeler

2. Ne hissettiğimi dikkate alırım
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim
8. Ne hissettiğimi önemserim
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden ıkarım
18. Kendimi kötü hissederken başka Őeylere odaklanmakta zorlanırım
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka Şey düşünmekte zorlanırım
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur

EK-F:Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği Örnek Maddeler

3. Beni önemseydiğini gösterir.

5. Benim için önemli olan şeyleri hatırlar

8. Benimle, gerçekten istediği için vakit geçirir

12. Duygusal olarak erişilebilirdir (Varlığını duygusal olarak hissedirim)

14. Beni takdir eder, över (örneğin, benimle ilgili olumlu şeyler söyler)

EK-G: Etik Komisyon Onay Bildirimi

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük



+

Sayı : E-35853172-399-00002138889
Konu : Etik Komisyon İzni (Rana TURAN)

16.04.2022

□

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 22.03.2022 tarihli ve E-51944218-399-00002098935 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma doktora programı öğrencisi Rana TURAN'ın Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM sorumluluğunda yürüttüğü "Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Kendini Sabote Etmesinin Yordayıcıları" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **12 Nisan 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

EK-Ğ: 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.

02/06/2024

(İmza)

Rana TURAN

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

02/06/2024

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

Tez Başlığı :Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Kendini Sabote Etmesinin Yordayıcıları

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
23/07/2024	216	355889	27/06/2024	%12	2421262100

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: Rana TURAN

Öğrenci No.: N18242435

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri

İmza

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

(Prof. Dr., İbrahim YILDIRIM)

EK-I: Thesis/Dissertation Originality Report

02/06/2024

HACETTEPE UNIVERSITY

Graduate School of Educational Sciences

To The Department of Guidance and Psychological Counseling

Thesis Title: Predictors of University Students' Self-Sabotage in Romantic Relationships

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
23/07/2024	216	355889	27/06/2024	%12	2421262100

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: Rana TURAN

Student No.: N18242435

Department: Educational Sciences

Program: Guidance and Psychological Counseling

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

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
(Prof. Dr., İbrahim YILDIRIM)

EK-İ: 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)

Rana TURAN

Öğrencinin Adı SOYADI

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

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.

Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten 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.

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.*

(Tezin sonunda eklerden sonra yer alan ve sayfa numarası içermeyen boş bir sayfa olmalıdır. Lütfen bu yazıyı silerek sayfayı boş bırakınız.)