

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

AİLE İÇİ İLETİŞİM MODELLERİ VE KENDİNİ SABOTE ETME
DAVRANIŞININ ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİYLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ecem Sercan DOĞAN

İSTANBUL – 2024

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**AİLE İÇİ İLETİŞİM MODELLERİ VE KENDİNİ SABOTE ETME
DAVRANIŞININ ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİYLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Ecem Sercan DOĞAN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Zafer TAPANCI

İSTANBUL – 2024

KABUL VE ONAY

Ecem Sercan DOĞAN tarafından hazırlanan “Aile İçi İletişim Modelleri ve Kendini Sabote Etme Davranışının Romantik İlişki Kalitesiyle İlişkisinin İncelenmesi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 17.07.2024 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Zafer TAPANCI

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Emre KÖROĞLU

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ecem Sercan DOĞAN

17.07.2024



ÖN SÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında yanımda olan tüm hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını sunan yakınlarıma teşekkür etmek isterim.

Her daim en büyük destekçim olan anneme tüm ilgisi, bilgisi, güler yüzü, etik öğretileri ve yolumu aydınlatan pozitif bakış açısı için teşekkür ederim. Anaokulundan itibaren sabahları okula seyerek gitmemi aşıladığı ve bana olumlu öğretiler sunan tüm sorun çözme becerileri için dedeme teşekkür ederim. Birlikte olduğumuz her yerde evde hissettiğim, şefkatli elini her daim üzerimizde tutan anneanneme teşekkür ederim. Bu günlere ulaşmamda üstümde sayısız emekleri olan ve sevilmenin ne olduğunu hissederek öğrenmemi sağlayan sevgili teyzelerime ve dayıma şükranlarımı sunarım.

Minik adımlarımdan beridir hayat basamaklarında elimi hiç bırakmayan Onbaşı Ailesi'ne üzerimdeki tüm emekleri ve sonsuz sevgileri için minnettarım.

Kendimi bildim bileli kafamı her çevirdiğimde yardıma hazır şekilde benim için orada olduğunu bildiğim Tuna Abla, her an için içten bir teşekkür ederim.

Kendi seçtiğim ailem olan arkadaşlarım bu süreçte olduğu gibi her süreci yanımda olarak daha değerli ve güzel hale getirdiniz.

Ecem Sercan DOĞAN

17.07.2024

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ.....	i
ŞEKİL LİSTESİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER.....	4
1.1. Romantik İlişki Kalitesi.....	4
1.2. Aile İçi İletişim.....	5
1.2.1. Aile İçi İletişim ve Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki.....	8
1.3. Kendini Sabote Etme Davranışı	9
1.3.1. Kendini Sabote Etme Davranışı ve Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki	11
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	13
2.1. Araştırmanın Modeli	13
2.2. Araştırmanın Örneklemi	13
2.3. Veri Toplama Araçları.....	13
2.3.1. Sosyodemografik Veri Formu	14
2.3.2. Aile İletişim Kalıpları Ölçeği:	14
2.3.3. Kendini Sabotaj Ölçeği.....	14
2.3.4. Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	15
2.4. Verilerin Analizi	15
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	17
3.1. Tanımlayıcı istatistikler	17
3.2. Sosyodemografik Veriler.....	17
3.3. Normallik Analizi	19
3.4. Güvenilirlik Analizi	21
3.5. Araştırma Modeli ve Hipotez Testi	22
3.6. İlişki Kalitesinin Aile İçi İletişim Modeli Faktörüne Göre İncelenmesi	23
3.7. Aile İçi İletişim Modeli ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişki.....	24
3.8. İlişki Kalitesinin Boyutları ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	25

3.9. Sosyodemografik Değişkenler ile Romantik İlişki Kalitesi Üzerindeki Etkisi	27
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	30
4.1. Sosyodemografik Veriler ve Romantik İlişki Kalitesi	30
4.2. Aile İçi İletişim Modelleri ve Romantik İlişki Kalitesi	31
4.3. Kendini Sabote Etme Davranışı ve Romantik İlişki Kalitesi	32
4.4. Aile İçi İletişim Modeli ile Kendini Sabote Etme Davranışı.....	33
SONUÇ VE ÖNERİLER	34
KAYNAKLAR.....	36
EKLER	53
ÖZ GEÇMİŞ	59

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı	17
Tablo 2 : Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımları.....	18
Tablo 3 : Katılımcıların İlişki Sürelerine Göre Dağılımları.....	18
Tablo 4 : Araştırmada Uygulanan Aile İletişim Ölçeklerine Göre Katılımcıların Aile İçi İletişim Modellerine Ait Aritmetik Ortalama ve Yüzde Değerleri	19
Tablo 5 : Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Testlerine Göre Normal Dağılıma Uygunluk Testleri.....	19
Tablo 6 : Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	20
Tablo 7 : Ölçeklerin Cronbach's Alpha Katsayıları	21
Tablo 8 : Aile İçi İletişim Modeli Faktörüne Göre İlişki Kalitesi Varyans Analizi Sonuçları ..	23
Tablo 9 : Aile İçi İletişim Modeli ile Kendini Sabotaj İlişkisi Analizi (ANOVA) Sonuçları ..	24
Tablo 10: Aile İçi İletişim ile Kendini Sabotaj Post Hoc Analizi (ANOVA) Sonuçları	25
Tablo 11: İlişki Kalitesi Alt Boyutları ile Kendini Sabote Etme Davranışı Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Matrisi.....	26
Tablo 12: Sosyodemografik Değişkenler ile Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları.....	27

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Değişkelerin İlişkisi	22
--------------------------------------	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Aile İçi İletişim Modelleri ve Kendini Sabote Etme Davranışının Romantik İlişki Kalitesiyle İlişkisinin İncelenmesi

Ecem Sercan DOĞAN

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı /Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zafer TAPANCI

Temmuz, 2024 – 59

Bu çalışmada, aile içi iletişim modelleri ve kendini sabote etme davranışının romantik ilişki kalitesi üzerindeki ilişkilerini incelemek amaçlanmıştır. Veriler, 18-45 yaş aralığındaki yetişkinler arasında yapılan anket çalışmasıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler çevrimiçi ortamda toplanmış olup araştırmaya 352 kişi katılmıştır. Tez kapsamında 18-45 yaş aralığındaki çeşitli katılımcılardan elde edilen nicel veriler kullanılmıştır. Verilerin analiz edilirken öncelikle normallik analizi, ölçeklerin güvenirlik analizleri ve ardından hipotez testleri uygulanmıştır. Aile içi iletişim kalıpları alt ölçekleri ile cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Aile içi iletişim modelleri ile romantik ilişki kalitesi arasında doğrudan bir ilişki bulunamamıştır. Romantik ilişkilerin niteliğini anlamak ve geliştirmek isteyen bireyler, terapistler ve danışmanlar için önemli bir yol haritası sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: aile içi iletişim modelleri, kendini sabote etme davranışı, romantik ilişki kalitesi

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Examining the Relationship between Family Communication Patterns and Self-Sabotage Behavior with Romantic Relationship Quality

Ecem Sercan DOĞAN

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Zafer TAPANCI

July, 2024 – 59

This thesis aims to thoroughly investigate the relationships between family communication patterns, self-sabotaging behavior, and self-esteem concepts on the quality of romantic relationships. Data were collected through a survey conducted among young adults aged 18-45. The obtained data were collected online, and 352 individuals participated in the study. While analyzing the data, first normality analysis, reliability analysis of the scales and then hypothesis tests were applied. No direct relationship was found between family communication model and the quality of romantic relationships. The implications of this thesis emphasize the importance of individuals focusing on personal development to enhance the quality of their relationships. The findings could provide a valuable roadmap for individuals, therapists, and counselors seeking to understand and improve the quality of romantic relationships.

Keywords: family communication models, self-sabotaging behavior, romantic relationship quality

GİRİŞ

Romantik ilişkiler, çoğu insan için mutluluk ve tatmin kaynağıdır. Bu ilişkiler, duygusal bağların kurulduğu, kişisel tatminin arandığı ve yaşam deneyimlerinin paylaşıldığı bir platform sunar. (Hazan ve Shaver, 1987) Ancak, birçok insan romantik ilişkilerinde zorluklarla karşılaşır ve bazen bu zorlukların nedenleri anlaşılmaz olabilir. Bu nedenle, romantik ilişkilerde etkili olabilecek faktörleri anlamak önemlidir. Romantik ilişkilerin karmaşıklığına rağmen, bu ilişkilerin niteliklerini etkileyebilecek bir dizi faktör vardır. Bu faktörler arasında aile içi iletişim modelleri ve bireylerin kendini sabote etme davranışları gibi terimler bulunmaktadır. Aile içi iletişim, bireylerin çocukluk dönemlerinde öğrendikleri ve içselleştirdikleri bir dizi iletişim modelini içerir. Genellikle bilinçsizce romantik ilişkilere yansır ve ilişki kalitesini etkiler. (Floyd, 2006). Kendini sabote etme davranışları ise bireylerin olumsuz inançlarından kaynaklanabilir ve romantik ilişkilerde negatif etkiler yaratabilmektedir (Campbell, 2003; Murray, 1996).

Aile içi iletişim modelleri ve kendini sabote etme davranışının romantik ilişki kalitesiyle olan ilişkisini anlamak bağlamında, aile içi iletişim modellerinin romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisi ve bireylerin kendini sabote etme davranışları ile ilişki kalitesi arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Bu faktörlerin bir araya getirilerek incelenmesinin romantik ilişkilerin temel dinamiklerini daha iyi anlamamıza ve bireylerin bu ilişkilerde daha sağlıklı etkileşimler kurmalarına yardımcı olabileceğini düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırma, insanların aileleriyle kurdukları iletişim modelleri, yetişme tarzları ve öğrenilmiş davranışlar, bireylerin kendini sabote etme davranışları, bireyin kendi değerini, yeteneklerini ve değerliliğini algılaması romantik ilişkilerdeki tatmin düzeyi ile nasıl bir ilişki içerisinde olabileceğini anlamayı amaçlamaktadır. Aile içi iletişim modelleri ve kendini sabote etme davranışının romantik ilişki kalitesiyle olan ilişkilerini ayrıntılı bir şekilde incelemektir. Romantik ilişkilerin yaşam kalitesinde oynadığı kritik rolü anlamak ve bireylerin bu ilişkilerde karşılaştıkları zorlukları çözebilmeleri için etkili faktörleri belirlemeye yönelik bir katkı sunacağına inanılarak konu belirlenmiştir.

Çift terapileri ve ilişki danışmanları, bu araştırmanın sonuçlarını kullanarak, danışanlarına daha etkili hizmetler sunabilir ve romantik ilişkilerdeki zorlukların nedensel ilişkilerini daha iyi anlayabilirler.

Araştırmanın Problemleri ve Hipotezler

Araştırma soruları aşağıdaki gibidir;

- Aile içi iletişim modelleri ile romantik ilişki kalitesi arasında bir ilişki var mıdır?
- Romantik ilişki kalitesi ile cinsiyet, yaş ve ilişki süresi arasında bir ilişki var mıdır?
- Kendini sabote etme davranışı ile romantik ilişki kalitesi arasında ilişki var mıdır?
- Aile içi iletişim modelleri ile kendini sabote etme davranışı arasında ilişki var mıdır?

Hipotezler

H1: Farklı aile içi iletişim modelleri, romantik ilişki kalitesi üzerinde farklı anlamlı etkiler göstermektedir.

H2: Uzun süreli romantik ilişkisi olan bireyler, kısa süreli ilişkiler yaşayanlara göre daha düşük kendini sabote etme davranışlarına sahiptir.

H3: Uzun süreli romantik ilişkisi olan bireyler, kısa süreli ilişkiler yaşayan bireylere göre daha yüksek algılanan romantik ilişki kalitesine sahiptir.

H4: Kendini sabote etme davranışı ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Sınırlılıklar

Araştırma bulguları değerlendirilirken, birtakım sınırlılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın örneklemi 18-45 yaş aralığındaki yetişkin bireyler ile sınırlıdır ve algılanan romantik ilişki kalitesi, kendini sabotaj ve aile iletişim kalıpları ilgili ölçeklerin ölçtüğü sorularla sınırlıdır. Bu sınırlılıklar ve hataların bilinmesi, gelecekteki araştırmaların yapılmasına yardımcı olabilir ve bu konuda daha sağlam bulgular elde edilmesine yardımcı olabilir.

- Bu araştırma, belirli bir zaman diliminde yapılmıştır ve sonuçlar, farklı bir zaman diliminde veya koşullar altında farklı olabilir.
- Araştırmaya katılan katılımcılar 18-45 yaş aralığındadır ve hepsi bir romantik ilişki içerisinde ya da evlidir. Çalışma, belirli bir yerle sınırlıdır ve sonuçlar, farklı coğrafi bölgelerde veya kültürlerde farklı olabilir. Örnekleme yer alan katılımcıların belirli bir gruba veya kültüre ait olmasından dolayı sonuçların genellenebilirliği sınırlı olabilir.
- Veri toplama araçları (anketler ve ölçekler) kendini raporlama üzerine kurulmuştur, bu nedenle katılımcılar ölçekleri cevaplarırken sosyal istenirliğin devreye girmiş olması muhtemeldir. Araştırmanın sonuçları, katılımcıların öznel anlatımlarına dayandığından, bu anlatımların doğruluğu ve objektifliği konusunda sınırlılıklar içerebilir.
- Anket uygulamasında ön koşul olarak yaş sınırlamasının yanı sıra katılımcının ilişki durumunun da ön koşul olarak eklenmesi bekar katılımcılara dair analiz yapılmasının önüne geçmiştir. Araştırmada kullanılan örneklem büyüklüğü, genel nüfusa kıyasla küçüktür. Bu nedenle, elde edilen sonuçların genellenebilirliği sınırlı olabilir.

BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

Bu tezin ana odak noktası, aile içi iletişim modelleri, kendini sabote etme davranışı ve algılanan romantik ilişki kalitesinin birbirleriyle olan ilişkileridir. Aile içi iletişim modelleri, kendini sabote etme davranışı ve algılanan romantik ilişki kalitesi temel kavramlar olarak belirlenmektedir.

Belirlenen bu temel kavramların ortaya çıkmasını etkileyen nedenler ve bu kavramları etkileyen faktörler ele alınacaktır. Aile içi iletişim modellerini belirleyen genetik, kültürel, sosyal ve psikolojik etkenler, kendini sabote etme davranışının kökenleri ve algılanan romantik ilişki kalitesini belirleyen faktörler ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir.

Belirlenen temel kavramları anlamak için kullanılabilecek pratik yöntemlere odaklanacaktır. Aile terapisi, bireysel terapi, çift terapisi gibi yaklaşımlar üzerinden, belirlenen kavramlar arasındaki ilişkileri anlamak ve geliştirmek için kullanılan terapötik stratejiler detaylı bir şekilde incelenecektir.

Bu detaylı inceleme, ilişkilerdeki temel unsurları anlamak ve romantik ilişkilerde sağlıklı iletişimi, ilişki kalitesini ve memnuniyeti destekleme konusunda bir bakış sağlamayı hedeflemektedir.

1.1. Romantik İlişki Kalitesi

Romantik ilişki kalitesi, bireylerin birbirleriyle olan duygusal ve cinsel ilişkilerinin kalitesini ifade eder. Romantik ilişkilerin kalitesini belirleyen dört temel bileşen; dostluk, bağlılık, olumlu çatışma yönetimi ve paylaşılan anılardır (Gottman, 1999). Bağlılık, güven, saygı, iletişim ve paylaşım gibi faktörler romantik ilişki kalitesini etkileyebilir (Rusbult, 1983; Markman ve Rhoades, 2012). Kişiler birbirlerini hem fiziksel anlamda çekici bulmaktadırlar hem de duygusal olarak bağlı hissetmektedirler (Strenberg, 1986).

İletişim becerileri ve iletişim tarzları ilişki kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir (Guerrero ve Andersen'ın, 1999). Eleştiri, taşkın davranışlar ve iletişim eksikliği gibi olumsuz iletişim modelleri, romantik ilişkilerde sorunlara yol açabilir (Gottman ve Levenson, 2002). Çiftler arasındaki çatışmanın nasıl yönetildiği, romantik ilişki kalitesini büyük ölçüde etkileyebilir

(Gottman, 1994). Sağlıklı bir romantik ilişki, bireylerin duygusal iyi olma hali üzerinde olumlu bir etki yapabilirken, sorunlu bir ilişki psikolojik stres ve rahatsızlık yaratabilir (Whitton, Stanley, ve Markman, 2007).

1.2. Aile İçi İletişim

Bireyin yetişip kişiliğinin oluşmasında en etkili ve merkezi kurum ailedir. Bireyin toplumda var olmasında önemli bir etken olan aile, iletişim kalıplarının da başlangıç ve ilerletilme noktasıdır (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994).

İletişim; ilerleyen, karışık ve sürekli değişebilen bir faaliyet ve süreçtir (Dance ve Larson, 1976). Her ailenin iletişimi, birbirinden oldukça benzersiz bir geçmiş, şu an ve gelecekle ilişkilidir. Bu ilişkiler ile birlikte, aile üyeleri arasındaki iletişim zaman içinde şekillenir (Sussman ve Steinmetz, 1987). Aile üyelerinin birbirleri ile olan etkileşimi, ailenin yapısına göre birbirinden farklı kalıpları takip etmektedir. Bu kalıplar, benden ne beklendiğini veya ailenin üyelerinin ne yapmama izin vereceğini anlamama yardımcı olur. Aile normları düzenleyici bir rol oynar. Bu normlar, aileye mensup üyelerin nasıl davranacağını belirlerken bazı iletişim modellerinin oluşumuna da neden olur (Goldenberg, 2008). Ailenin yeni üyeleri ailenin sözlü ya da sözsüz isteklerini ailenin iletişim modellerine göre yorumlar (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994).

Bu aile içi iletişim modellerini analiz edecek olursak; McLeod ve Chaffee, (1972) aile içi iletişim modellerini açıklamak için iki boyutlu bir yaklaşım yöntemi uygulamıştır. Ailenin bireyi ikna etmek için kullandığı yöntem uyum ile ilgiliyken; ailenin, aile bireylerini sağlıklı iletişime teşvik etme derecesi ise diyalog ile ilgilidir. Bu iki boyutlu yaklaşımı kullanarak dört farklı aile içi iletişim modeli veya aile tipi tanımlanmıştır: fikir birliğine dayalı, serbestiyetçi, koruyucu ve çoğulcu aile tipleri.

McLeod ve Chaffee'nin (1972) ve daha sonra Fitzpatrick ve Ritchie'nin (1994) yapmış olduğu sınıflandırmaya göre, her iki yönelim boyutunda puanlaması yüksek olan aileler **fikir birliğine dayalı aileler** olarak tanımlanmıştır. Bu ailelerdeki anne-babalar çocuklarıyla ve çocuklarının söyledikleriyle ilgilidirler, ancak aynı zamanda aileleri ve çocukları adına karar vermeleri gerektiğine dair bir inanışları da bulunmaktadır. Çocuklarını dinlerler ve nihai kararlarını

çocuklarına açıklamak için gerekli zaman ve enerjiyi harcarlar. Kararlarının ardındaki mantık, inanç ve değerleri kavramalarına yönelik düşüncelerini çocukları ile paylaşırlar. Her iki yönelim boyutunda puanlaması düşük olan aileler ise, **serbestiyetçi aile** olarak tanımlanmıştır. Serbestiyetçi ailelerde ebeveynler, tüm aile bireylerinin kendi başlarına karar alabilmeleri gerektiğini düşünmektedir. Çocuklarının verdikleri kararlara pek ilgili değildir ve çocukları ile iletişim kurma yönünde hareket etmezler. Serbestiyetçi ailelerdeki ebeveynler ve bireyler duygusal olarak birbirlerinden kopuklardır. Aile üyelerinin arasındaki duygusal bağ çok düşük olduğundan üyeler duygusal bağları aile dışında farklı yer ve kişilerde aramaya başlarlar (McLeod ve Chaffee, 1972; Fitzpatrick ve Ritchie, 1994). Diyalog yönelimi boyutundan düşük ve uyum yönelimi boyutunda puanlaması yüksek olan aileler **koruyucu aile**dir. Bu ailelerdeki ebeveynler, aileleri ve çocukları için karar vermeleri gerektiğine inanırlar. Bu nedenle de çocuklarına düşüncelerini açıklamaları konusunda isteksizdirler ve böyle bir eylemde bulunmazlar (McLeod ve Chaffee, 1972; Fitzpatrick ve Ritchie, 1994). Diyalog yönelimi boyutunda puanlaması yüksek olan aileler ancak uyum yönelimi boyutunda puanlaması düşük olan aileler **çoğulcu aileler** olarak tanımlanmıştır. Ebeveynler, çocuklarının üzerinde bir kontrolleri olmasına ya da çocukları için tüm kararları almaya ihtiyaç duymazlar. Çocuklarının kendi benimsedikleri görüşlerini kabul etmeye ve kendilerini ifade ederek aile olarak karar verme sürecine eşit olarak katılmalarına müsaade ederler (McLeod ve Chaffee, 1972; Fitzpatrick ve Ritchie, 1994).

Bahsedilen modellere ek olarak, araştırmacılar aile içi iletişimin çocuklar üzerindeki yansımalarını incelediklerinde, bu modellerin çocukların olumsuz dış etkenlere karşı dayanıklılığını üç şekilde etkilediğini gözlemlemişlerdir (Fitzpatrick ve Koerner, 1996). Beklendiği üzere farklı aile içi iletişim modelleri, çocuklar üzerinde – onların kişilik özellikleri, mizaçları gibi diğer farklı özelliklere de bağlı olarak – farklı şekillerde tezahür edebilmektedir. Örneğin; çocuklar dış etkenlere karşı daha kırılgan veya daha dayanıklı olabilmektedirler. Genel olarak, diyalog yönelimi seviyesi yüksek çocukların etkenlere dayanıklılık düzeyi aracı değişkenlerden bağımsız olarak değerlendirilirken, bununla beraber, uyum yönelimi ile ilgili çocuk davranışlarının ve hareketlerinin dayanıklılığa olan etkisi, farklı değişkenler ve bağlamla ilişkili değerlendirilebilmektedir. Örneğin, bir otorite figürünün (ebeveyn, öğretmen gibi) olumlu yönde farkındalığının olduğu durumlarda, uyum yönelimi, dayanıklılık ile önemli derecede ilişkiliyken, bir otorite figürünün etkisinin olumsuz olduğu durumlarda, uyum

yönelimi dayanıklılıkla daha düşük düzeyde ilişkilendirilir (Koerner ve Fitzpatrick, 1997a). Aynı zamanda farklı aile içi iletişim modellerine maruz kalarak büyüyen çocuklar farklı davranış paternleri göstermektedirler. Sonuç olarak, çocukların diğer insanlara karşı nasıl davranması ve hareket etmesi gerektiğine dair beklentileri, beklentilerin karşılanmadığı durumlarda verdikleri tepkiler ve tüm bunları nasıl yapmaları gerektiğine dair olan öğrenme süreçleri birbirlerinden farklıdır. Genel olarak, diyalog yönelimli ailelerin çocukları, beklentilerini ve rollerini başkalarıyla tartışmalarına ve tartışmalarına olanak tanıyan daha iyi problem çözme ve iletişim becerilerine sahiptir. Bu, çocukların riskli durumlarda daha iyi davranmasına neden olur. Ek olarak, uyum yönelimi yüksek ailelerde büyüyen çocukların diğer insanların beklentileriyle başa çıkabilme yetenekleri daha düşüktür. Genel olarak, bu ailelerde büyüyen çocukların esnekliği düşüktür ve değişik sonuçlara karşı çok iyi uyum sağlayamazlar. Sonuç olarak, uyum yönelimli ilişki modelleri olan ailede yetişen çocuklar, dayanıklılık düzeyi yüksek olan ve yeni gelişebilen durumlara daha iyi uyum sağlayabilen ve tepki verebilen diyalog yönelimli ailede büyüyen çocuklara göre daha az esnektirler, bu çocuklar yeni ve zorlu olabilecek durumlara karşı ilgi göstermezler (Koerner and Fitzpatrick, 1997a).

Benzer şekilde ailelerin iletişim özelliklerini diyalog ve uyum merkezli kavramlar halinde Ritchie ve Fitzpatrick (1990) anlatmıştır. Uyum yönelimi daha çok otoriteye saygı ve düşünce engelleyici normlarla ve toplumun geleneksel değerleriyle ilişkilidir. Diyalog yönelimi ise, çatışmayla karşı karşıya gelme, çatışmayı kabul etme ve aynı zamanda ebeveynlerin evliliklerinde bağımsızlık, açık ve rahat paylaşım ile birlikte özerklikle ilişkilidir (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994; Ritchie, 1997). Diyalog yönelimi yüksek olan ailelerde yetişen çocuklar ile uyum yönelimi seviyesi yüksek olan ailelerde büyüyen çocuklar kıyaslandığında, uyum yönelimi yüksek ailede yetişen çocukların yaşıtılarının kötü davranışlarından ve baskısından daha fazla etkilendikleri ve bununla birlikte evde yeni fikirleri eleştirebilme girişimlerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Dixson, 1995). Koerner ve Cvancara (2002) çalışmalarına göre ise diyalog yönelimi seviyesi yüksek olan ailelerin çocuklarında, daha fazla düşünce, tavsiye, değerlendirme ve soru sorma ile beraber diyaloglarda daha fazla bildirim, düşünce ve doğrulama kullanımı gözlemlediklerini belirtmişlerdir (Akt. Erdoğan, 2018). Bunun yanında aile içi ilişkileri destekleyici ve olumlu bulan ergenler daha az uyum ve davranış problemi yaşarken, soğuk ve mesafeli bulan ergenler bu dönemdeki ilişkilerde uyum ve davranış problemi yaşamaktadır (Hines, 1997). Sonuç olarak bir şekilde sağlıklı boyutlar içeren aile

iletişim modellerini mevcut ilişkilerine aktaran bireylerin sosyalleşmelerinin daha iyi olduğu görülmüştür (Huang, 1999). Alanyazın incelendiğinde, evlilik uyumu ile iletişimin yüksek oranda ilişkili olduğunu görülmüştür (Gordon ve ark., 1999). Evli yetişkin bireylerin romantik bağlanma kalıpları ile kök aileleri hakkında sahip oldukları etkenler ve evlilik ilişkilerine uyum saplayabilme yetenekleri ile arasında da anlamlı bir ilişki vardır (Muraru ve Turliuc, 2013).

Benzer şekilde mevcut sonuçlar yetişkinlik döneminde bireylerin evlilik etkisi modellerinde, ergenlik döneminde aile içi iletişim kalıplarının etkisinin olduğu yönündedir (Whitton ve ark., 2008). Aile içinde birbirine karşı negatif söylemler, yalnızca çiftlerin beraberliğine değil, çocukların ilerideki romantik ilişkilerinde yapıcı iletişim kurma becerilerini olumsuz etkilemektedir (Whitton ve ark., 2008).

Bunlara ek olarak, uyum ile iletişim sürekliliği arasındaki ilişkinin cinsiyetlere göre farklılık oluşturup oluşturmayacağı incelenmiştir. Her iki cinsiyet için kök aile tecrübeleri uyumu etkilemekle birlikte, erkeklerin yalnızca kendi evliliğe uyum süreci etkilenirken kadınların hem kendi hem eşlerinin uyum süreci etkilendiği görülmüştür (Sabatelli ve ark., 2003).  atışmaların çok olduğu kök ailede yetişen erkek bireylerin, kadınlara oranla evlilik doyumları düşük olma olasılığı yüksektir (Whitton ve ark.,2008). Kadınların kök aile değişkenleri, eşlerinin evlilik uyumu değişkenleriyle anlamlı bir şekilde ilişkiliyken, erkeklerin ise kök aile değişkenleri eşlerinin evlilik uyumu değişkenleriyle ilişkili değildir (Sabatelli ve Bartle-Haring, 2003).

Yetiştiği ilişki sürekliliğinden farklılaşmayı başarmış kişilerin ilişkilerinde daha uyum içerisinde ve daha mutlu oldukları gözlemlenmiştir. Ek olarak, ebeveynlerinin aralarındaki ilişkinin ebeveynleri ile ilişkilerinden daha farklı olduğunu fark edebilen bireylerin evliliklerinde daha uyumlu ve mutlu oldukları tespit edilmiştir (Sabatelli ve ark., 2003).

1.2.1. Aile İçi İletişim ve Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki

Aile içi iletişim modelleri, romantik ilişkiler üzerinde belirleyici bir rol oynar (Gottman ve Silver, 1999). İy  bir aile içi iletişim modeli, romantik ilişkilerde açık ve dürüst iletişim, sağlıklı sınırlar ve iyi bir ilişki dinamiği oluşturabilir (Satir, 1983). Aksine, kötü bir aile içi iletişim modeli, romantik ilişkilerde sorunlu iletişim, sağlıksız sınırlar ve olumsuz bir ilişki dinamiği yaratma eğilimindedir (Satir, 1983).

Aile içinde açık iletişim ve birbirini anlama modeli benimsenirse, ailenin üyeleri daha sağlıklı bir iletişim tarzına sahip olabilirler. Bu durum, romantik ilişkilerde daha iyi iletişim becerileri kazanmalarına ve ilişki kalitesini artırmalarına yardımcı olabilir (Adams, 2016).

Fitzpatrick ve Ritchie (1994) tarafından yapılan çalışmalara göre, duygusal ifade ve açıklık, aile içi iletişim modellerinin odak noktalarından biridir. Romantik partnerler arasındaki anlayışı artırmak için duygusal ifade ve açıklığın güçlendirilmesi, ilişkilerde daha sağlam bir temel oluşturabilir. Aynı zamanda, çatışma çözme stratejileri de romantik ilişki kalitesini etkileyen önemli bir unsurdur; çiftlerin çatışmaları olumlu bir şekilde yönetmelerine katkıda bulunabilir, bu da ilişkilerdeki anlaşmazlıkların daha sağlıklı bir şekilde ele alınmasını sağlar (Markman ve Rhoades, 2012).

Empati ve dinleme becerileri, romantik ilişkilerde duygusal bağın güçlenmesine yardımcı olan önemli bir faktördür, partnerlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarını sağlayabilir (Cordova, Gee, ve Warren, 2005). Kültürel ve sosyal etkenler de romantik ilişki kalitesini etkileyen önemli unsurlardan biridir; kültürel farklılıkları ve sosyal normları dikkate alarak çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir (Markman, Stanley, ve Blumberg, 2010). Pozitif ve sevgi dolu iletişim tarzlarına sahip çiftlerin, daha mutlu ve başarılı ilişkilere sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu tarz iletişim, çatışmaların daha etkili bir şekilde yönetilmesine ve birbirlerine destek olmaya katkı sağlar (Gottman, 1999). Aile içi iletişim, açık ve net bir şekilde gerçekleştiğinde, ilişkilerin kalitesini artırırken, pasif-agresif veya baskıcı bir iletişim modeli, ilişkilerin kalitesini düşürebilir (Bowen, 1978).

1.3. Kendini Sabote Etme Davranışı

1978 yılında ilk kez Berglas ve Jones tarafından tanımlanan kendini sabote etme kavramı, bir işi yapma yetisi bulunmasına rağmen bireyin yapıp yapamayacağına yönelik belirsizlik yaşaması ve bununla birlikte yeterli kapasitede olmadığına ilişkin kendine yönelik bahaneler bularak kendini haklı gösterme çabası olarak tanımlanmaktadır. Kişiler özellikle performanslarını önemsediklerinde ve başarı olasılıklarından şüphe ettiklerinde, benliklerini korumak amacıyla kendini sabote etme davranışları sergilemektedirler (Berglas ve Jones 1978). Bu kişiler başarılarını içselleştirir ve başarısızlıklarını ise dışsallaştırır, bu sayede de benliklerini korumaya alırlar. Bu sayede her iki durumda da kendilerini iyi hissetmeleri mümkün olacaktır (Berglas ve Jones 1978, Akın 2011).

Bireyin kendini sabote etme davranışı, zaman geçtikçe içsel motivasyonda azalmaya, yaşam doyumunun etkilenmesine, uyumsuz davranışlar sergilenmesine, olumsuz duygulanımlara ve somatik bulgular gözlemlenmesine, madde ve alkol kullanımı gibi olumsuz alışkanlıkların artmasına neden olmaktadır. Tüm bunları önlemek için yapılabilecek olan benliğin güçlendirilmesidir (Berglas ve Jones 1978, Akın 2011).

Kendini sabote etme mekanizmasına sahip bireyler, performanslarının bir sonucu olarak ortaya çıkan başarısızlığı, kendi öz yeteneklerinden ziyade performanslarındaki sorunlara bağlama eğilimi gösterir. Bu kişiler, kullandıkları yaklaşımın dışarıdan görünümü konusunda oldukça dikkatli davranırlar ve kullandıkları bahanenin bu eylemlerinin başarısızlıkları için olduğunu kimsenin anlamalarına izin vermezler (Coudevylle ve ark. 2011). Eğer bu bahanelerin davranışları için kullandıklarının anlaşılmasına izin verirlerse bu stratejilerin amacına hizmet etmeyeceğini düşünürler, bu nedenle başarısız olma ihtimalini artıran ortamı dikkatli bir şekilde oluştururlar. Böylece dikkatle oluşturulan bu ortam, olası bir başarısızlık durumunda bireyin benliğini korumasına hizmet eder. Ve bu sayede çevresinin onu olumsuz değerlendirmesinden koruyabilir (Akın ve ark. 2011).

Sözlü/öz bildirimli kendini sabotaj (claimed/self-reported self-handicapping) ve davranışsal kendini sabotaj (behavioral self-handicapping) olarak iki tür kendini sabote etme stratejisinden söz edilir. Sözlü kendini sabotajda kişi eylem öncesi bitkinlik, anksiyete ve stres gibi psikolojik belirtilerini sözel olarak ifade eder. Davranışsal sabotajda ise farklı gündemlerle ilgilenme, başarılı olmak için gereken düzeyde çalışmama, sonucu kadere bağlama, yapabileceğinden fazla işi bir arada yürütmeye çalışma, fiziksel belirtiler gösterme, alkol-madde kullanımı gibi davranışları bulunmaktadır (Higgins ve ark. 1990, Hendrix ve Hirt 2009).

Sözlü stratejilerde birey eğer istemediği bir durum ile karşılaşarsa bunun dış sebeplerden kaynaklı olduğunu düşünerek mazeretler sunar. Davranışsal stratejilerde ise fırsatları değerlendirmeme, görevlerini erteleme, görevi için yeterli çaba harcamama gibi performansını etkileyebilecek eylemlerde bulunur (Tucker ve ark. 1981, Leary ve Shepperd 1986, Kearns ve ark. 2008a). Sözlü sabotaj pasif ve üstü örtülü eylemleri içerirken davranışsal sabotaj daha açık ve aktif eylemleri içerir (Hendrix ve Hirt 2009). Sözel olanları kullananlara orana göre davranışsal stratejileri benimseyen bireylerin başarı olasılıklarını daha olumsuz etkilediği

görülmüştür (Jones ve Berglas 1978). Davranışsal veya sözlü olarak kendini sabote etme stratejilerini kullanan bireyler, tepkilerinin tutarsızlığını veya etkili olup olmadığını değerlendirememektedir (Berglas ve Jones 1978). Birey başarısızlıkları ile yüzleşmekten kaçınmak ve benliğini koruyabilmek için zamanla bu stratejiyi bir alışkanlık olarak kullanmaktadır. Problemler gerçekçi bir şekilde değerlendirilemediği için bireyin sorununun çözümlenememesine neden olmaktadır (Abacı ve Akın 2011).

Kendi kendini sabote etme biçimi, kişinin kişilik özelliklerine ve deneyimlerine bağlı olarak kişiden kişiye farklılık gösterebilir (Carver ve Scheier, 1998). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, kendini sabote etme davranışları, temel ihtiyaçların karşılanmasındaki engellerle ilişkilendirilebilir. İnsanlar, bilinçsizce bu ihtiyaçları karşılamaktan kaçınmak için kendi kendilerini engelleyebilirler (Maslow, 1962). Kendini sabote etme büyük veya küçük uğraşlarda, kariyerlerde veya yakın ilişkilerde ortaya çıkabilir (Elliot ve Thrash, 2010).

1.3.1. Kendini Sabote Etme Davranışı ve Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki

Kendini sabote etme davranışı, romantik ilişki kalitesini etkileyebilen önemli bir faktördür (Sirois ve Hirsch, 2019). Kendini sabote etme bireyler için bir baş etme stratejisi olarak kullanılsa da süreç içerisinde kronik hale gelerek kişilik özelliği olarak yerleşmektedir (Abacı ve Akın, 2011; Hendrix ve Hirt, 2009; Martin, Richardson, Bergen, Roeger ve Allison, 2005). Bu olumsuz etkiler kişinin bireysel başarısı dışında diğer kişilerle ilişkilerini de negatif yönde etkileyerek sabote etme davranışının o ilişki biçimlerine de yayılmaktadır. Kısacası, kendini sabote eden bireyler, ilişkilerinde sürekli olarak zarar verici davranışlar sergileyerek, bu durumun ilişki kalitesini düşürmesine neden olabilirler (Campbell ve Foster, 2002). Bu tür davranışlar arasında partnerin sevgi ve desteğini reddetme, kendini suçlama ve iletişimden kaçınma gibi örnekler bulunmaktadır (Gottman ve Notarius, 2002).

Kendini sabote etme davranışının romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisi, bireyin cinsiyetine bağlı olarak değişebilir (Hirschberger ve Florian, 2002). Araştırmalar, erkeklerde kendini sabote etme davranışlarının genellikle kadınlara göre daha fazla romantik ilişki kalitesi düşüklüğüne yol açabileceğini göstermektedir (Cramer ve Lakey, 1998). Romantik ilişki

kalitesini artırmak için, ilişki içinde açık ve dürüst iletişim kurmak, partnerin sevgi ve desteğini kabul etmek ve karşılıklı olarak destekleyici davranışlar sergilemek önemlidir (Gottman, 1999).

Bu olumsuz etkilerden ilişkileri sabote etmede en yaygın güdü korku olarak belirtilmiştir. Reddedilme korkusu, kırılma korkusu, bağlanma korkusu ve son olarak terk edilme korkusu dört temel korkudur (Epstein ve Baucom, 2002; Gottman, 1993; Johnson, 2004). Aslında, bireylerin ilişki başarısızlığı ve kendi güvensiz inançları arasında sıkışıp kalmasıyla kendini sabote edici hale gelme sebepleri temelde kişinin kendisini korumayı amaçladığı davranış ve tutumlarıdır (Peel ve Caltabiano, 2020).



BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, aile içi iletişim modelleri ve kendini sabote etme davranışlarının romantik ilişki kalitesiyle olan ilişkilerini anlamak amacıyla yapılmıştır. İlişki analizi tasarımına sahip korelasyonel bir araştırma modeli benimsemiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin gücünü ve yönelimini değerlendirerek, aralarındaki ilişkinin pozitif, negatif veya nötr olduğunu belirleme amacına hizmet etmektedir. Araştırma, değişkenler arasındaki potansiyel ilişkileri ortaya çıkarma ve araştırma sorularına yanıt bulma amacı taşımaktadır.

2.2. Araştırmanın Örnekleme

Bu tez kapsamında gerçekleştirilen anket çalışması, 18-45 yaş aralığındaki genç yetişkinlere odaklanmıştır. Örneklem seçiminde çeşitli kriterler gözetilmiştir. Katılımcılar, 18-45 yaş aralığındaki genç yetişkinlerden seçilmiştir. Bu yaş aralığı, romantik ilişki deneyimlerinin çeşitliliğini yansıtmayı amaçlamıştır. Araştırma analizleri 146 kadın (%41) ve 206 erkek (%58) olmak üzere toplamda 352 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, araştırmanın gerekliliklerini yerine getirmek adına 18-45 yaş aralığında ve romantik ilişki deneyimine sahip olmalıdır. Araştırmanın ön koşulunu sağlayamayan katılımcıların verileri araştırmaya dahil edilmemiştir. Demografik faktörler dikkate alınarak seçilen katılımcılar, araştırmaya gönüllü olarak katılmış ve gizlilikleri korunmuştur. Verilerin çevrimiçi anket çalışmasıyla toplanmış olması geniş bir katılımcı kitlesine erişim sağlamıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak Google Online Anket kullanılmıştır. Link mail grupları ile paylaşılarak farklı özelliklere sahip bireylere ulaşmak amaçlanmıştır. Ankette, katılımcıların demografik bilgileri, aile içi iletişim modelleri, kendini sabote etme davranışları ve romantik ilişki kalitesi değerlendirilmiştir. Kullanılan ölçekler şunlardır: Sosyodemografik Veri Formu, Aile İletişim Kalıpları Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği ve Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği. Bu ölçeklerin güvenilirliğinin değerlendirilmesinde Cronbach Alpha Katsayıları üzerinde bir

değerlendirme yapılmıştır. Maddelerin iç tutarlılığının bir göstergesi olan Cronbach Alpha katsayıları ölçekte bulunan maddelerin homojen yapısını açıklamak veya sorgulamak üzere kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Bu araştırmanın bir parçası olarak kullanılan Sosyodemografik Veri Formu, katılımcıların temel demografik özelliklerini anlamak ve analizlerde dikkate almak amacıyla tasarlanmıştır. Bu form, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum gibi sosyodemografik özelliklerini içermektedir.

2.3.2. Aile İletişim Kalıpları Ölçeği:

Aile İletişim Kalıpları Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Ömer Erdoğan ve Cengiz Anık tarafından 2018 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin McLeod ve Chaffee (1972) , Ritchie ve Fitzpatrick (1990) olmak üzere iki formu bulunmaktadır. Araştırmamızda McLead ve Chaffee tarafından 1972 ve 1973 yıllarında oluşturulan hali kullanılmıştır. Bu ölçek, 26 maddeden oluşan Likert tipinde bir ölçektir. Katılımcıların aile içi iletişim modellerini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Fikir birliği, serbestiyetçi, koruyucu ve çoğulcu aile içi iletişim modellerini içeren çok boyutlu bir ölçektir. Katılımcılara, aile içindeki iletişim tarzlarını değerlendirmeleri için çeşitli ifadeler sunulmuştur. Katılımcılar, her bir madde için (1) hiç katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) kısmen katılmıyorum, (4) kısmen katılıyorum, (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum şeklinde puan verirler. Diyalog Yönelimi boyutunun Cronbach alfa değeri .88 uyum yönelimi boyutunun ise .81 olarak belirlenmiştir.

2.3.3. Kendini Sabotaj Ölçeği

Kendini Sabotaj Ölçeği, Jones ve Rhodewalt tarafından 1982 yılında geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 2010 yılında Ahmet AKIN tarafından gerçekleştirmiştir. Bu ölçek, katılımcıların kendi davranışlarıyla ilişkilerini nasıl etkileyebileceğini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Özsaygı eksikliği, kendi başarılarına zarar verme gibi alt boyutları içermektedir. Katılımcılara, kendini sabote etme davranışlarına dair çeşitli durumları değerlendirmeleri için ifadeler sunulmuştur. 25 betimsel maddeden oluşan bir Likert tipinde ölçektir. Kendini sabote etme davranışı için ise ölçekte yer alan 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23

maddeler ters kodlandıktan sonra tüm maddelerin puanları toplanıp ifade sayısına bölündükten sonra kendini sabotaj puanı elde edilmiştir. Kendini sabote etme davranışı puanı yükseldikçe bireyin kendini sabote edecek davranışlarda bulunduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,90, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,94 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ise Fletcher, ve arkadaşları tarafından 2000 yılında oluşturulmuştur. 18 maddeye sahip olup 7-point Likert scale tipindedir. Romantik ilişki kalitesini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Katılımcılara, romantik ilişkilerindeki çeşitli yönleri değerlendirmeleri için ifadeler sunulmuştur. İlişki kalitesi ölçeğinin doyum, adanmışlık, yakınlık, güven, tutku ve aşk olmak üzere 6 adet alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar ölçekte sırasıyla bu değerleri ölçmek için verilen ifadelerden elde edilmiştir. Alt boyutların puanları yükseldikçe ilişki kalitesi yükselmektedir. Ölçekte puanlar 6 - 42 arasında değişmektedir, toplam puanın yüksek olması algılanan romantik ilişki kalitesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0,86, yapı güvenirliği 0,87 ve test-tekrar test güvenirliği 0,81 olarak belirlenmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Ali Serdar Sağkal ve Yalçın Özdemir 2017 yılında gerçekleştirmiştir.

Bu ölçekler, araştırmanın odak noktalarını kapsayan çok yönlü bir veri toplama aracı oluşturmak için seçilmiştir. Tablo 6'da da gösterilen sonuçlara göre: Aile İletişim Kalıpları Ölçeği; Cronbach's Alpha katsayısı .80 olarak yüksektir, bu da bu ölçeğin güvenilir olduğunu gösterir. Kendini Sabotaj Ölçeği; Cronbach's Alpha katsayısı .80 olarak yüksektir, bu da bu ölçeğin güvenilir olduğunu gösterir. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği; Cronbach's Alpha katsayısı .95 olarak son derece yüksektir, bu da bu ölçeğin son derece güvenilir olduğunu gösterir. Bu sonuçlar, araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu ve bu ölçeklerin veri toplamak için uygun olduğunu göstermektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 26.0 istatistik programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Shapiro-Wilk testi ile normal dağılım kontrolü yapılmıştır. Korelasyon analizi, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için kullanılmıştır. Regresyon analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı

değişken üzerindeki etkilerini değerlendirmek için uygulanmıştır. ANOVA, farklı aile içi iletişim modellerine sahip gruplar arasında romantik ilişki kalitesinde anlamlı bir fark olup olmadığını değerlendirmek için kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgileri ve diğer değişkenler hakkında betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Aile içi iletişim modelleri, kendini sabote etme davranışları ve romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Kendini sabote etme davranışları ve aile içi iletişim modellerinin romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisini belirlemek için regresyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı, bu ilişkinin yönünü (pozitif veya negatif) ve şiddetini (zayıf, orta veya güçlü) belirlemede yardımcı olmuştur. Faktör analizi, aile içi iletişim modelleri veya romantik ilişki kalitesi alt boyutları gibi çok sayıda değişkeni daha az sayıda faktörle özetlemek istenildiğinde kullanıldı. Bağımsız Örneklemeler, t-Testi veya Varyans Analizi (ANOVA) farklı aile içi iletişim modellerine sahip gruplar arasında romantik ilişki kalitesi açısından anlamlı bir fark olup olmadığını değerlendirmek için kullanılmıştır. Bu yöntemler, araştırmanın amacını ve hipotezlerini test etmek, elde edilen verileri analiz etmek ve sonuçlara ulaşmak için kullanılmıştır.

Romantik İlişki Kalitesi yordanan, araştırmamın odak noktası, romantik ilişki kalitesini ölçen bir ölçek içermektedir. İlişki doyumu, aşk, güven, yakınlık gibi alt boyutlar ayrı ayrı bağımlı değişkenler içermektedir. Aile İçi İletişim Modelleri; fikir birliği, serbestiyetçi, koruyucu ve çoğulcu aile içi iletişim modelleri yordayıcılardandır. Katılımcıların aile içi iletişim modelini ölçmek için kullanılmıştır. Kendini Sabote Etme Davranışı, yordayıcı, katılımcıların kendini sabote etme davranışlarını ölçmek için kullanıldı. Özsaygı eksikliği, kendi başarılarına zarar verme gibi alt boyutları içermektedir

BÖLÜM 3: BULGULAR

İlk olarak çalışma grubuna katılan aile bireylerinin demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımlarına ilişkin bulgular eklenmiş ve sonrasında her bir araştırma konusu için elde edilmiş olan veriler sırasıyla incelenmiştir.

3.1. Tanımlayıcı istatistikler

Araştırma sonucunda elde edilen verilerle ilgili tanımlayıcı istatistiklere göre çalışmaya 352 kişi katılmış ve 352 örneklem ile analizler gerçekleştirilmiştir.

3.2. Sosyodemografik Veriler

Araştırmanın başında veri toplama süreciyle ilgili bilgilendirme yapılmasına rağmen, 18-45 yaş aralığına uymayan veya romantik ilişki deneyimi bulunmayan katılımcıların çıkartılması, araştırmanın odaklandığı araştırma sorularına daha uygun bir örneklem elde etmek adına yapılarak, analizlerin daha tutarlı ve odaklı bir şekilde gerçekleştirilmesine olanak sağlamıştır. Katılımcıların cinsiyetlere göre dağılımı incelendiğinde, araştırmaya katılanların çoğunluğunun erkeklerden oluştuğu görülmektedir (206 erkek, 146 kadın). Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığında, en büyük katılımcı grubunun 36-45 yaş aralığında olduğu görülmektedir (%42.3). Katılımcıların ilişki durumlarına göre dağılıma bakıldığında, tamamının evli ve romantik ilişkisi olduğu görülmektedir (%100). Katılımcıların ilişki sürelerine göre dağılıma bakıldığında, en büyük grup 6 yıldan fazla süreyle bir ilişkide olan bireylerden oluşmaktadır (%42.06).

Katılımcıların cinsiyetlere göre dağılımları Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1

Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	<i>N</i>	<i>Yüzde (%)</i>
Kadın	146	41.48
Erkek	206	58.52
Toplam	352	100.0

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların 146’sı (%41.48) kadınlar ve 206’sı (%58.52) erkeklerden oluşmaktadır.

Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımları tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımları

Yaş Grubu	N	Yüzde (%)
18-25	131	37.2
26-35	72	20.5
36-45	149	42.3
Toplam	352	100.0

Katılımcıların 131’i (%37.2) 18 ila 25 yaş aralığında, 72’si (%20.5) 26 ila 35 yaş aralığında, 149’u (%42.3) 36 ila 45 yaş aralığındadır. Tablodan görüldüğü üzere katılımcıların büyük çoğunluğu 36-45 yaş aralığındadır.

Tablo 3

Katılımcıların İlişki Sürelerine Göre Dağılımları

İlişki Süresi	N	Yüzde (%)
1 yıldan az	73	20.74
1 yıl – 6 yıl arası	131	37.20
6 yıldan fazla	148	42.06
Toplam	352	100.0

Tablo 3’te katılımcıların ilişki süreleri görülmektedir. Katılımcıların 73’ü (%20.74) 1 yıldan az, 131’i (%37.2) 1 ila 6 yıl arasında, 148’i (%42.06) 6 yıldan fazla süredir bir ilişki içerisinde.

Katılımcıların 352’si (%100) evli ve romantik ilişkisi vardır. Katılımcıların tamamının ilişkisi bulunmaktadır. Araştırmanın ön koşulunu sağlayamayan katılımcıların verileri araştırmaya dahil edilmemiştir.

Araştırmaya katılanların Aile iletişim ölçeğine göre aile iletişim türleri Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4

Araştırmada Uygulanan Aile İletişim Ölçeklerine Göre Katılımcıların Aile İçi İletişim Modellerine Ait Aritmetik Ortalama ve Yüzde Değerleri

Aile içi iletişim Modeli	<i>N</i>	<i>Yüzde (%)</i>
Fikir birliği	54	15.3
Serbestiyetçi	59	16.5
Koruyucu	137	38.6
Çoğulcu	102	29.0
Toplam	352	

Tablo 4 incelendiğinde katılımcılardan 137’si (%38.6) koruyucu, 102’si (%29) çoğulcu, 59’unun (%16.5) serbestiyetçi, 54’ünün (%15.3) ise fikir birliği aile iletişim türüne sahip olduğu görülmektedir.

3.3. Normallik Analizi

Araştırmada yapılan anket verilerinin normal dağılıma uygun olup olmamasına göre parametrik veya nonparametrik testler uygulanması gerekmektedir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 5 ‘de verilmiştir.

Tablo 5

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Testlerine Göre Normal Dağılıma Uygunluk Testleri

Ölçekler	<i>Kolmogorov-Smirnov Sig.</i>	<i>Shapiro-Wilk Sig.</i>
Aile İletişim Kalıpları Ölçeği	.200	.085
Kendini Sabotaj Ölçeği	.200	.834
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	.000	.000

Tablo 5 ‘de Kolmogorov-Smirnov testine göre Aile İletişim Kalıpları ve Kendini Sabotaj Ölçekleri anlamlılık değerine göre bu ölçek verilerinin normal dağılıma uygunluk gösterdiği, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği için ise anlamlı yani normal dağılıma uygunluk göstermediği söylenebilir. Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi, bir örneklem ile bir teorik dağılım arasındaki uyumsuzluğu test etmek için kullanılır. Anlamlılık düzeyi (alpha seviyesi) genellikle 0.05 olarak seçilir. Eğer p değeri (testin sonucunda elde edilen değer) 0.05'ten küçükse, H0 hipotezi reddedilir ve veri normal dağılıma uymaz olarak kabul edilir. H0 (Null Hypothesis), veri normal dağılıma uyar. H1 (Alternative Hypothesis), veri normal dağılıma uymaz.

Shapiro-Wilk Testine göre ise Aile İletişim Kalıpları ve Kendini Sabotaj ölçeklerinin normal dağılıma uyduğu fakat Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeklerinin normal dağılıma uymadığı görülmektedir. Ancak sosyal bilimlerde normal dağılıma uygunluk için verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin de incelenmesi gerekmektedir. Verilerin normal dağılıma uymadığı durumlarda nonparametrik testlerin uygulanması gerekir ki bu testler parametrik testler kadar güçlü değildir.

P değeri Aile İletişim Kalıpları Ölçeği için 0.804, Kendini Sabotaj Ölçeği için 0.799 ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği için 0.951 olarak bulunmuştur. Bu p değerleri, genellikle kabul edilen anlamlılık düzeyi olan 0.05'ten daha yüksektir. Aile İletişim Kalıpları Ölçeği verileri, her iki teste göre de normal dağılıma uygun görünmektedir. Kendini Sabotaj Ölçeği verileri, her iki teste göre de normal dağılıma uygun görünmektedir. Ancak, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği verileri, her iki testte de normal dağılıma uygun değildir. Bu nedenle normal dağılıma uygunluğu değerlendirmek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir.

Tablo 6’da ölçek verilerinin çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir.

Tablo 6

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
Aile İletişim kalıpları ölçeği	.150	1.088
Kendini sabotaj ölçeği	.102	-0.30
Algılanan Romantik ilişki kalitesi ölçeği	-1.127	.510

Tablo 6 incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 arasında değerler aldığı görülmektedir. Bu değerlere göre dağılım normal bir dağılım olarak kabul edilmektedir (Tabachnick and Fidell, 2013).

3.4. Güvenilirlik Analizi

Araştırmada yer alan ölçeklerin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları aşağıdaki Tablo 7'da yer almaktadır.

Tablo 7
Ölçeklerin Cronbach's Alpha Katsayıları

Ölçekler	<i>Standardize edilmiş Cronbach's Alpha Katsayısı</i>
Aile İletişim kalıpları ölçeği	0.804
Kendini sabotaj ölçeği	0.799
Algılanan Romantik ilişki kalitesi ölçeği	0.951

Tablo 7'da görüldüğü üzere ölçeklerin güvenilirliği yüksektir.

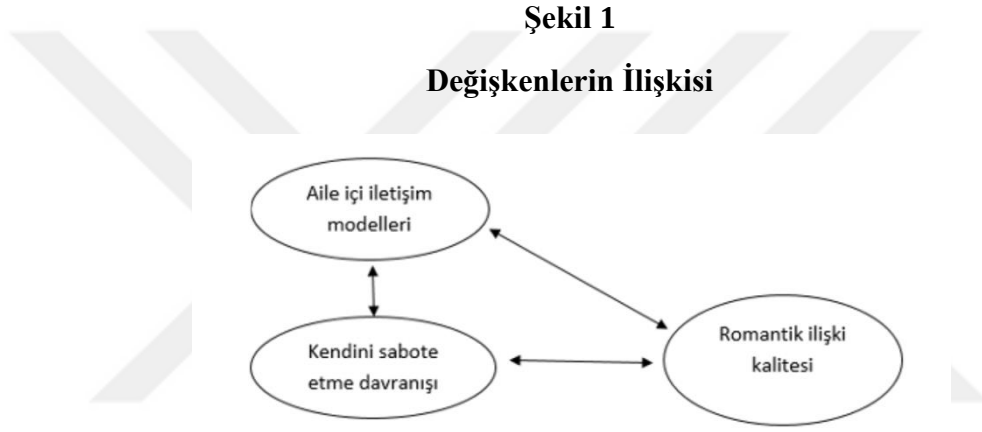
Bu tablo, araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayılarını içerir. Cronbach's Alpha, bir ölçeğin iç tutarlılığını ölçen istatistiksel bir testtir. Cronbach Alfa katsayısı, bir ölçekte sorulara verilen cevapların toplanması ile bireysel puanların bulunduğu durumlarda soruların birbirleri ile benzerliğini ve yakınlığını anlamamızı sağlayan bir katsayıdır. Alpha katsayısı 1 değerine ne kadar yakın olursa uygulanan ölçeğin güvenilirliğinin o kadar yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bilgiler ışığında Tablo 7'daki Standardize edilmiş Cronbach's Alpha Katsayısı değerlerinin yorumlanması aşağıda yapılmıştır.

Tablo 7'daki sonuçlara göre Aile İletişim Kalıpları Ölçeği için Cronbach's Alpha katsayısı 0.804 olarak yüksektir ve bu da ölçeğin güvenilir olduğunu gösterir. Kendini Sabotaj Ölçeği için elde edilen Cronbach's Alpha katsayısı 0.799'dur, bu da ölçeğin güvenilir olduğunu işaret etmektedir. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği için ise Cronbach's Alpha katsayısı 0.951 olarak son derece yüksektir, bu da bu ölçeğin son derece güvenilir olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar, araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu ve bu ölçeklerin veri toplamak için uygun olduğunu vurgulamaktadır.

3.5. Araştırma Modeli ve Hipotez Testi

Araştırma için oluşturulan anketteki ölçek verileri arasındaki ilişkiler, ilişkisel tarama modeli yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Grafik 1’de değişkenler arası ilişkilerin incelenme şekli verilmiştir.



Grafik 1’de görüldüğü üzere romantik ilişki kalitesi ile aile içi iletişim modelleri ve kendini sabote etme davranışı arasındaki ilişki incelenmiş, diğer değişkenlerin de kendi aralarındaki ilişkilere de bakılmıştır.

Araştırma soruları aşağıdaki gibidir;

1. Aile içi iletişim modelleri ile romantik ilişki kalitesi arasında nasıl bir ilişki vardır?
2. Kendini sabote etme davranışı ile romantik ilişki kalitesi arasında ilişki var mıdır?
3. Aile içi iletişim modelleri ile kendini sabote etme davranışı arasında ilişki var mıdır?
4. Romantik ilişki kalitesine sosyodemografik verilerin etkisi var mıdır?

3.6. İlişki Kalitesinin Aile İçi İletişim Modeli Faktörüne Göre İncelenmesi

Ankette yer alan aile içi iletişim modeli ölçeğine göre 4 tip aile modeli bulunmaktadır. Ölçeğin iletişim ve uyum olmak üzere iki boyutu vardır ve bunların ortalama puanları hesaplandıktan sonra ortalamanın altında veya üzerinde kalmasına göre bu boyutlar derecelendirilmiştir. Katılımcıların iletişim ve uyum boyutunun her ikisi de yüksek olduğunda fikir birliği, iletişim boyutu yüksek uyum boyutu düşük olduğunda çoğulcu, iletişim boyutu düşük uyum boyutu yüksek olduğunda koruyucu ve iletişim ve uyum boyutunun her ikisinin de düşük olması durumunda serbestiyetçi aile içi iletişim modeline dahil edilmiştir. Katılımcıların aile içi iletişim modeline göre ilişki kalitelerini incelemek için varyans analizine başvurulmuştur.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu koruyucu aile içi iletişim modeline sahiptir. Bu modelde, iletişim zayıf görünse de uyum oldukça yüksektir. Çoğulcu aile içi iletişim modeli, ikinci sık görülen modeldir ve bu modelde iletişim yüksektir, ancak uyum gösterme daha azdır. Fikir Birliği aile içi iletişim modeli ve Serbestiyetçi aile içi iletişim modeli, daha az yaygın olan modellerdir.

Tablo 8

Aile İçi İletişim Modeli Faktörüne Göre İlişki Kalitesi Varyans Analizi Sonuçları

Aile İçi İletişim modeli	N	Ortalama	SS		Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	P
<i>Fikir birliği</i>	54	4.851	1.864	G. arası	11.935	3.978	1.512	.213
<i>Serbestiyetçi</i>	59	5.148	1.552					
<i>Koruyucu</i>	137	5.528	1.432	Grup içi	439.403	2.631		
<i>Çoğulcu</i>	102	5.022	1.747					
<i>Toplam</i>	352	5.208	1.629	Toplam	451.339			

Tablo 8 incelendiğinde varyans analizi sonucunun anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Buna göre aile içi iletişim modellerinin alt ölçekleri ile romantik ilişki kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı söylenebilir.

3.7. Aile İçi İletişim Modeli ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişki

Aile içi iletişim modelinin kendini sabotaj ile ilişkisini incelemek için varyans analizine başvurulmuştur.

Tablo 9

Aile İçi İletişim Modeli ile Kendini Sabotaj İlişkisi Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile İçi İletişim modeli	N	Ortalama	Std. Sapma		Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	P
<i>Fikir birliği</i>	54	3.531	.692	G. arası	7.044	2.348	5.580	.001
<i>Serbestiyetçi</i>	59	3.548	.591					
<i>Koruyucu</i>	137	3.268	.642	Grup içi	55.545	.421		
<i>Çoğulcu</i>	102	3.040	.677					
<i>Toplam</i>	352	3.309	.680		62.590			

Tablo 9'ten anlaşılabacağı gibi, örneklem grubunu oluşturan kişilerin aile içi iletişim modeli ölçeğinden aldıkları puanların istatistiksel olarak p değeri 0.05'ten küçük olduğu için anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < 0.05$). Buna göre farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için Post Hoc analizi uygulanmıştır. Post Hoc analizi için gruplar arası varyanslığın homojenliği incelendiğinde gruplar arası varyansın homojen dağılmadığı görülmüştür ($p = .746 > 0.05$). Varyans homojen dağılmadığı için Post Hoc analizlerinden Games-Howell kullanılmıştır.

Tablo 10

Aile İçi İletişim ile Kendini Sabotaj Post Hoc Analizi (ANOVA) Sonuçları

(I) Aile İçi İletişim Modeli	(J) Aile İçi İletişim Modeli	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	P
Fikirbirliği	<i>Çoğulcu</i>	-.01686	.17703	1.000
	<i>Serbestiyetçi</i>	.26310	.20004	.559
	Koruyucu	.49143	.17889	.044
Çoğulcu	<i>Fikirbirliği</i>	.01686	.17703	1.000
	<i>Serbestiyetçi</i>	.27996	.16036	.313
	Koruyucu	.50829	.13305	.001
<i>Serbestiyetçi</i>	<i>Fikirbirliği</i>	-.26310	.20004	.559
	<i>Çoğulcu</i>	-.27996	.16036	.313
	<i>Koruyucu</i>	.22833	.16242	.502
Koruyucu	<i>Fikirbirliği</i>	-.49143	.17889	.044
	<i>Çoğulcu</i>	-.50829	.13305	.001
	<i>Serbestiyetçi</i>	-.22833	.16242	.502

Tablo 10 incelendiğinde fikir birliğine dayalı iletişim modeline dahil ailelerin koruyucu ailelere ile grup ortalamaları arasında (I-J = 0.49143; $p < 0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Aynı şekilde çoğulcu ve koruyucu ailelerin grup ortalamaları arasında (I-J = 0.50829; $p < 0.05$) da istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Burada farklılığın ortaya çıkma sebebi p değerinin 0.05'ten küçük olmasıdır. İletişim boyutunun düşük uyum boyutunun yüksek olduğu koruyucu aileler ile fikir birliğine dayalı ve çoğulcu yani iletişim boyutu yüksek aileler arasında farklılaşma vardır. Buna göre iletişimin düşük olduğu ailelerde kendini sabote etme davranışı iletişimin kuvvetli olduğu ailelere göre daha fazla olduğu sonucuna varılabilir.

3.8. İlişki Kalitesinin Boyutları ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 12'de ilişki kalitesinin alt boyutları ile kendini sabote etme davranışı arasındaki ilişki korelasyon matrisi olarak gösterilmiştir.

Tablo 11**İlişki Kalitesi Alt Boyutları ile Kendini Sabote Etme Davranışı Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Matrisi**

	<i>Kendini sabotaj</i>	<i>Doyum</i>	<i>Adanmışlık</i>	<i>Yakınlık</i>	<i>Güven</i>	<i>Tutku</i>	<i>Aşk</i>
<i>Kendini sabotaj</i>	1	-.536	-.404	-.459	-.476	-.137	-.070
<i>Doyum</i>		.000	.000	.000	.000	.112	.420
<i>Adanmışlık</i>		1	.441	.660	.561	.370	.270
<i>Yakınlık</i>			.000	.000	.000	.000	.001
<i>Güven</i>			1	.670	.580	.400	.580
<i>Tutku</i>				.000	.000	.000	.000
<i>Aşk</i>				1	.764	.418	.490
					.000	.000	.000
					1	.308	.374
						.000	.000
						1	.655
							.000
							1

Tablo 11 incelendiğinde, ilişki kalitesinin alt boyutları için bakıldığında kendini sabote etme davranışı ile doyum ($r=-0.536$; $p<0.05$), adanmışlık ($r=-0.404$; $p<0.05$), yakınlık ($r=-0.459$; $p<0.05$) ve güven ($r=-.476$; $p<0.05$) alt boyutları ile negatif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani kendini sabote etme davranışı azaldığında bireyin ilişkiden doyum alması, ilişkiye kendini adanması, ilişkide yakınlık ve güven duyması pozitif olarak etkilenmektedir.

İlişki kalitesi ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında güven ve yakınlık arasında ($r=0.764$; $p<0.05$) pozitif yönlü olarak yüksek bir ilişki olduğu görülmüştür. İlişkide yakınlık ile ilişkiden alınan doyum arasındaki ($r=0.660$; $p<0.05$) değeri Cohen tarafından belirlenen etki büyüklüğü kategorilerine göre "yüksek" olarak değerlendirilir. Yakınlık ve Adanmışlık arasındaki korelasyon ($r=0.670$; $p<0.05$) olarak bulunmuş ve bu da yine "yüksek" etki büyüklüğüne işaret etmektedir. İlişkiye duyulan güven ile ilişkiden alınan doyum arasında

($r=0.561$; $p<0.05$) ve ilişkiye kendini adama arasında ($r=0.580$; $p<0.05$) pozitif yönlü bir ilişki olduğu söylenebilir. Tutku ve aşk boyutları için ($r=0.655$; $p<0.05$) bakıldığında ilişkideki tutku ve aşkın birbiri ile pozitif yönlü olarak yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. İlişkide tutkunun sırası ile yakınlık ($r=0.418$; $p<0.05$), adanmışlık ($r=0.400$; $p<0.05$) ve güven ($r=0.308$; $p<0.05$) ile de pozitif yönlü olarak orta düzeyde bir ilişkisi olduğu söylenebilir. Aşk boyutunun diğer alt boyutlarla ilişkisine bakıldığında sırasıyla adanmışlık ($r=0.580$; $p<0.05$), yakınlık ($r=0.490$; $p<0.05$) ve güven ($r=0.374$; $p<0.05$) ile pozitif yönlü olarak ilişkili olduğu görülmektedir.

3.9. Sosyodemografik Değişkenler ile Romantik İlişki Kalitesi Üzerindeki Etkisi

Tablo 12

Sosyodemografik Değişkenler ile Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Düzeltilmiş R^2	Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	t	p	F
<i>İlişki kalitesi</i>	.035	Erkek	2.082	1.076	1.935	.054	3.566
		Kadın	-2.082	1.076	-1.935	.054	
		18-25 Yaş	-.8573	1.345	-.637	.524	
		26-35 Yaş	.8573	1.345	.637	.524	
		36-45 Yaş	2.3667	1.336	1.772	.077	
		1 Yıldan Az	-3.3455	1.432	-2.335	.119	
		1-6 Yıl	.7455	1.218	0.612	.541	
		6 Yıldan Fazla	1.3455	1.030	1.306	.192	

Bu sonuçları elde etmek için kullanılan regresyon analizi sonuçları yaş, cinsiyet ve ilişki süresinin romantik ilişki kalitesi üzerindeki yordalamaları açısından değerlendirilmiştir. Regresyon analizi yapılırken yaş, cinsiyet ve ilişki süresi değerleri bağımsız değişken ve romantik ilişki kalitesi ise bağımlı değişken olarak tanımlanmıştır. Toplamda 8 farklı değişkenin romantik ilişki kalitesi ile aralarındaki yordama ilişkisinin gözlemlenmesi hedeflendiğinden dolayı bu verilerin analizinde çok değişkenli regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Tahmin edici değişkenler olarak modele eklenen yaş grubu, cinsiyet ve ilişki

süresi değişkenlerinin kategorilerini temsil etmek için dummy variable (kukla değişken) kullanılmıştır. Kukla değişkenler tahmin edici değişkenlerin kategorilerine uygun olarak ikili (0 ve 1) şekilde oluşturulmuş ve çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Regresyon analizinde R-kare değeri, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki varyansının ne kadarını açıkladığını gösterir. Burada R-kare değeri 0.035 olarak hesaplanmıştır, bu da modeldeki bağımsız değişkenlerin yalnızca %3.5'lik bir varyansı açıkladığını ve modelin çok iyi uyum sağlamadığını gösterir. F istatistiği, modelin genel anlamda anlamlılığını test eder. Bu istatistikteki p değeri de modelin anlamlılığı hakkında bilgi verir. Burada F istatistiği 3.566 ve p değeri 0.0146 olarak hesaplanmıştır. Bu, modelin genel olarak anlamlı olduğunu ancak diğer faktörlerin de modeli yordamakta olduğunu gösterir. Katsayılar, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordadığını gösterir. Her bir bağımsız değişken için bir katsayı ve standart hata, t istatistiği ve p değeri tabloda verilmiştir. Araştırmanın bu kısmından sonra her bir bağımsız değişkenin romantik ilişki kalitesi ile ilgisinden bahsedilecektir.

Cinsiyetin erkek olma durumu için katsayı 2.0827 olarak hesaplanmıştır. Bu, modelde erkek olmanın romantik ilişki kalitesi üzerinde ortalama 2.0827 birimlik bir artışla ilişkilendirildiğini gösterir. Ancak, bu katsayının p değeri 0.054 olduğu için istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$). Cinsiyetin kadın olma durumunun ilişki kalitesini nasıl yordadığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucunda elde edilen katsayı -2.0827'dir. Ancak, p değeri 0.054 olduğu için istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$).

18-25 yaş aralığındaki katılımcıların ilişki kalitesini nasıl yordadığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucunda elde edilen katsayı -0.8573'tür. Ancak, p değeri 0.524 olduğu için istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$). 26-35 yaş grubu için katsayı 0.8573 olarak hesaplanmıştır. Bu, 26-35 yaş grubunun romantik ilişki kalitesi üzerinde ortalama 0.8573 birimlik bir artışla ilişkilendirildiğini gösterir. Ancak, bu katsayının p değeri 0.524 olduğu için istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$). 36-45 yaş grubu için katsayı 2.3667 olarak hesaplanmıştır. Bu, 36-45 yaş grubunun romantik ilişki kalitesi üzerinde ortalama 2.3667 birimlik bir artışla ilişkilendirildiğini gösterir. Ancak, bu katsayının p değeri 0.077 olduğu için istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$).

1 yıldan az ilişki süresine sahip katılımcıların ilişki kalitesini nasıl yordadığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucunda elde edilen katsayı -3.3455'tir. p değeri 0.119 olduğu için istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$). 1-6 yıl arası ilişki süresine sahip katılımcıların ilişki kalitesini nasıl yordadığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucunda elde edilen katsayı 0.7455'tir. Ancak, p değeri 0.541 olduğu için istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$). 6 yıldan fazla ilişki süresi için katsayı 1.3455 olarak hesaplanmıştır. Bu, 6 yıldan fazla ilişki süresinin romantik ilişki kalitesi üzerinde ortalama 1.3455 birimlik bir artışla ilişkilendirildiğini gösterir. Ancak, bu katsayının p değeri 0.192 olduğu için istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırma, kendini sabote etme davranışı ve aile içi iletişim modelleri ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri incelemektedir.

Bu bağlamda, bireylerin ilişki tatminleri üzerinde etkili olan bu faktörlerin birbirleriyle nasıl etkileşime girdiği araştırılmıştır. Buna ek olarak sosyodemografik değişkenlerin de romantik ilişki kalitesine olan etkisi araştırılmış ve literatürdeki çalışmalar ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalar sonucunda kişilerin aile içi iletişim modellerinin romantik ilişki kalitesini iletişim modelinin türüne bağlı olarak etkilemesi beklenmiştir. Aynı zamanda kendini sabote edici davranışları daha düşük seviyede gösteren kişilerin romantik ilişki kalitesinde artış beklenmiştir. Sonuçlardan bazıları beklendiği çıkmıştır ancak bazı sonuçlar literatürle uyumsuz özellikler göstermiştir.

Bu sebeple, bu bölümde öncelikle hipotez testlerinin sonuçlarının tartışılması, yorumlanması ve literatür ile karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Sonrasında ise sonuçlar özetlenerek gelecek çalışmalar için öneriler yapılmıştır.

4.1. Sosyodemografik Veriler ve Romantik İlişki Kalitesi

Bu araştırmanın sonuçlarına göre yaş, cinsiyet ve ilişki süresine göre değerlendirildiğinde bu değişkenler ile romantik ilişki kalitesi arasında ilişkiye regresyon analizi ile bakılmış ve anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Sonuçlar yaş, cinsiyet ve ilişki süresinin romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkileri açısından değerlendirilmiştir. Yapılan literatür taramasında sosyodemografik değişkenler ve romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye dair sonuçlar aşağıdaki gibidir.

Ulutaş tarafından yapılan bir araştırma sonucunda romantik ilişki doyumu düzeyinin cinsiyet, yaş ve romantik ilişki süresi demografik değişkenlerine göre farklılaşma göstermediği görülmüştür. (Ulutaş, 2018). Yılmaz ve Gündüz tarafından 2021 yılında yapılan çalışmada, 4 yıldan fazla birlikte olan katılımcıların düşük depresyon düzeylerine ve daha yüksek benlik ayrımlaşmasına sahip olduğu görülmüştür (Yılmaz ve Gündüz, 2021). Cinsiyete göre yaptıkları çalışmada sonuçlarda herhangi bir farklılaşma görmemişlerdir. Benzer şekilde Kurdek ve ark.

(2005) yaptıkları çalışmada, romantik ilişki kalitesine dair doyumun cinsiyetler açısından farklılaşmadığını bulgulamışlardır.

Satıcı tarafından yapılan bir meta analiz araştırmasında cinsiyetin ilişki doyumu üzerindeki rolüne ilişkin araştırmalara bakıldığında tutarsız sonuçlar olduğu görülmektedir (Satıcı, 2018). Toplamda 289708 örneklem sayısına ulaşılmıştır. (163.058 kadın ve 126.650 erkek). Meta-analiz sonucunda romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Tüm bu bulgular sonucunda Satıcı tarafından yapılan bu araştırmaya göre kadınların ve erkeklerin romantik ilişki doyum düzeylerinin birbirlerine yakın oldukları ifade edilebilir, sonucuna varılmıştır. (Satıcı, 2018). İlişki süresine bakıldığında ise literatürde evliliklerin genel anlamda 7. yıldan itibaren kalitelerin düştüğü ve boşanma/ayrılma ile sonuçlandığı görülmektedir (Kurdek, 1999; Bramlet ve Mosher, 2001; Kulu, 2014). Booth (2009) yaptığı çalışmada kişilerin ilişki doyumlarının 0-6 yıl aralığında yüksek olduğunu ve 7.yıla girdiği andan itibaren düşüş yaşayarak ayrılmalara sebep olduğunu gözlemlemiştir. Son olarak yaş ve romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye bakıldığında romantik ilişkiye dair doyum 20 yaşlarından 40 yaşlarına doğru azalırken 40 yaşlarından 65 yaşlarına doğru artmaktadır (Bühler ve ark., 2021). Genç yetişkinlerin hızlı ilişki değişimleri ve partnerlerinden birçok alandaki ihtiyaçlarının karşılanmasını beklemeleri sebebiyle bu yaşlarda romantik ilişki kalitesine dair doyumun düşük olduğu düşünülmektedir (Inglehart, 2007).

Mevcut çalışmada ise katılımcıların yaş, cinsiyet ve ilişki süreleri gibi sosyodemografik değişkenleri ile romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

4.2. Aile İçi İletişim Modelleri ve Romantik İlişki Kalitesi

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, farklı aile içi iletişim modeli alt türleri ile ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Elde edilen sonuçlar, çalışmalar ile uyumsuz bulunmuştur.

Literatüre bakıldığında, aile içi iletişim modellerinden diyalog boyutunun yüksek olduğu ailelerde yetişen çocukların romantik ilişkilerinde de daha iyi iletişim kurdukları ve bu sebeple romantik ilişki kalitelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Koesten, 2004). Benzer şekilde, Schrodts ve ark. (2008)'nın yaptığı meta analiz çalışması sonuçlarına göre aile içi

iletişim modelleri çocukların ilerideki çatışma çözme yetenekleri ve bağlanma stillerini etkilemesi sebebiyle romantik ilişki de dahil olmak üzere ikili ilişkilerindeki kaliteye dolaylı yoldan etki edebilmektedir. Buna ek olarak, çocukluktaki aile iletişim modellerinin – özellikle diyalog boyutunun – yetişkinlik yaşamında romantik ilişkilerde nasıl iletişim kurulması gerektiğine dair olumlu şemaları yordadığı görölmektedir (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994; Koerner ve Schrodtt, 2014). Bu durumda literatüre göre mevcut çalışmada diyalog boyutundan yüksek puan alan (çoğulcu aile iletişim mdoeli) katılımcıların romantik ilişki kalitelerinin de yüksek çıkması gerekmektedir fakat çalışma sonucunda anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bu çalışmanın, literatürde anlamlı ilişki bulan çalışmalarla çelişmesinin sebebi; örneklem sayısının yetersiz olması ya da toplumsal farklılıklar gibi durumlardan kaynaklanması mümkündür. Buna ek olarak, romantik ilişkilerdeki etkileşimlerin karmaşıklığı göz önünde bulundurulursa aile içi iletişim tarzlarının romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkilerinin bu çalışma ve örneklem özelinde daha az belirgin olduğu şeklinde de yorumlamak mümkündür. Son olarak, bu bulgu, aile içi ilişkilerin karmaşık dinamikleri ve romantik ilişki kalitesini etkileyen diğerr faktörlerin göz ardı edilmemesi gerektiğini göstermektedir.

4.3. Kendini Sabote Etme Davranışı ve Romantik İlişki Kalitesi

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların kendini sabote etme davranışları ile romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların kendini sabote etme davranışları artıkça romantik ilişki kalitelerinde azalma olduğu görölmektedir.

Bu sonuçlar, Seligman'ın (1975) bireylerin başarısızlık yaşadıklarında çaresizlik hissi yaşayarak bu duygularını romantik ilişkilerine taşıyabilir olduklarını öne sürdüğü öğrenilmiş çaresizlik teorisiyle desteklenmektedir. Leary ve ark. (2007) araştırmalarında, kendini sabote etme davranışının romantik ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilediğini bulmuştur. Buna ek olarak, Knee ve arkadaşlarının (2008) çalışmaları ise, kendini sabote etme davranışının ilişki kalitesi üzerinde daha karmaşık bir etkiye sahip olabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu karmaşıklık, bireyin kendi davranışlarıyla ilişki dinamiklerini nasıl etkilediği, partnerle etkileşim biçimi ve ilişkideki diğerr faktörlerle etkileşimi içermektedir. Kişilerin

Benzer şekilde, Jones ve Burdette (2012), bireyler arasındaki kendini sabotaj davranışlarının, romantik ilişki kalitesi üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Kontrol edilemeyen veya olumsuz davranışların, ilişkide memnuniyeti azaltabileceği vurgulanmıştır (Jones ve Burdette, 2012).

Sonuç olarak araştırmada elde edilen sonuçlar literatürdeki diğer araştırma verileri ile paralellik göstermiş ve kendini sabote davranışındaki artışın romantik ilişki kalitesinde düşüşle bağlantılı olduğu görülmüştür. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında aksi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sonuçlar, bireyin kendi davranışları ile ilişkisini olumsuz etkileyen unsurları kontrol ettiğinde, ilişkilerinin daha sağlıklı olabileceğini öne sürmektedir.

4.4. Aile İçi İletişim Modeli ile Kendini Sabote Etme Davranışı

Aile içi iletişim modelleri ile kendini sabotaj arasında varyans analizi sonuçları incelendiğinde, fikir birliğine dayalı, serbestiyetçi, koruyucu ve çoğulcu aile içi iletişim modelleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, düşük iletişime sahip olan koruyucu ailelerde kendini sabotaj davranışlarının daha fazla görüldüğü gözlemlenmiştir.

Flett ve Hewitt'in (2014) çalışmalarına göre, destekleyici aile ortamları, bireylerin sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesine ve uyumlu davranışlar sergilemesine katkıda bulunur. Öte yandan, eleştiri ve düşmanlıkla dolu aileler, bireylerde yetersizlik ve değersizlik duygularını pekiştirir. Paralel şekilde, Gross ve John (2003), duygusal ifade ve düzenlemeyi teşvik eden aile ortamlarının, daha iyi duygusal sağlık ve azalmış kendini sabote etme davranışlarla sonuçlandığını vurgular. Ancak, duyguları reddeden veya geçersiz kılan aileler, bireylerin duygusal düzenlemeyle ilgili sorunlar yaşamasına neden olabilir, bu da kendini sabote etme davranışlarına yol açmaktadırlar. Byrne ve arkadaşları (2002), aile ortamında duyguların görmezden gelinmesinin, kötü duygusal düzenleme ve artmış kendini sabote etme eğilimi ile bağlantılı olduğunu belirlemiştir. Ryan ve Deci (2000), özerklik ve yeterlilik duygusunu teşvik eden destekleyici aile ortamlarının, daha yüksek benlik saygısı ve azalmış kendini sabote etme ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Mevcut çalışmadaki bulgular da literatürle paralellik göstermektedir. Literatürle benzer şekilde düşük iletişimin olduğu ailelerde kendini sabotaj düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut çalışmadan elde edilen çıktılar bu bölümde özetlenmiştir ve gelecek çalışmalara öneriler yapılmıştır.

Hipotezler

H1: Farklı aile içi iletişim modelleri, romantik ilişki kalitesi üzerinde farklı anlamlı etkiler göstermektedir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre H1 hipotezi doğrulanamamıştır. Aile iletişim modellerinin alt ölçekleri ile romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

H2: Uzun süreli romantik ilişkisi olan bireyler, kısa süreli ilişkiler yaşayanlara göre daha düşük kendini sabote etme davranışlarına sahiptir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre H2 hipotezi doğrulanamamıştır. Romantik ilişki süresinin kendini sabote ile arasında herhangi bir pozitif veya negatif yönlü ilişki tespit edilememiştir.

H3: Uzun süreli romantik ilişkisi olan bireyler, kısa süreli ilişkiler yaşayan bireylere göre daha yüksek algılanan romantik ilişki kalitesine sahiptir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre H3 hipotezi doğrulanamamıştır. Romantik ilişki süresinin uzun veya kısa olmasına bağlı olarak yapılan istatistiksel çalışma sonucunda romantik ilişki kalitesi ile romantik ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

H4: Kendini sabote etme davranışı ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre H4 hipotezi doğrulanmıştır. Kendini sabote eden davranışlarda bulunan bireylerin genellikle düşük ilişki kalitesine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, gelecek araştırmacılar ve klinisyenler için birtakım önerilerde bulunulabileceği düşünülmektedir.

- Araştırma, katılımcıların romantik ilişkileri hakkındaki öznel algılarına dayanmaktadır. Bununla birlikte, romantik ilişki kalitesi üzerinde etkisi olan başka değişkenler de bulunmaktadır ve bu değişkenlerin bir sonraki araştırmada dikkate alınmış olması daha genel bir sonuç ortaya koyacaktır.
- Bu araştırmada aile içi iletişim modellerinin romantik ilişki kalitesi üzerinde etkisinin bulunmaması aile içi iletişim modellerinin yanı sıra kişinin ilişki kurma becerilerini etkileyen diğer çevresel etmenler (örn. akran etkisi, önceki ilişki deneyimleri gibi) bulunabileceğini ve gelecek çalışmalarda bu faktörlerin de araştırılarak aile içi iletişim modelleri ile romantik ilişki kalitesi arasında aracı bir etkisi olup olmadığına bakılması önerilmektedir.
- Gelecekteki araştırmalarda daha büyük örneklem grupları, farklı kültürler ve daha spesifik iletişim tarzları göz önüne alınarak daha detaylı çalışmalar yapılması, mevcut çelişkilerin anlaşılmasına katkı sağlayabilir.
- Evli çiftler arasında yapılabilecek bir araştırma, aynı ilişkiyi yaşayan farklı bireyler arasındaki farkları ortaya koyabilir. Bu tür bir araştırma, çiftlerin ilişkilerindeki dinamiklerin ve memnuniyetlerinin nasıl farklılık gösterebileceğini anlamamıza yardımcı olabilir. Bu, ilişki danışmanlığı ve terapi süreçlerinde daha özgün ve etkili müdahalelerin yapılmasına olanak tanıyabilir.
- Kendini sabote etme davranışının farklı alt boyutları (örneğin, engelleme, yıkım) romantik ilişki kalitesi üzerinde farklı etkilere sahip olabilir. Bu nedenle, kendini sabote etme davranışının alt boyutları ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin belirlenmesi, daha spesifik hedefler belirlemek için yardımcı olabilir. Gelecekteki araştırmalar, farklı yaş gruplarındaki katılımcılarla gerçekleştirilebilir. Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin farklı toplumlarda ve kültürlerde de kullanılması, sonuçların genellenebilirliğini artırabilir.
- Sonuçların bütünleştirilmesiyle, bireylerin romantik ilişkilerinde başarılı ve sağlıklı bir dinamik oluşturabilmeleri için hem bireysel düzeyde hem de aile içi iletişim düzeyinde çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, ileri çalışmaların, bu temel unsurlar arasındaki karmaşık etkileşimleri daha derinlemesine anlamaya yönelik yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abacı, R, Akın A (2011) Kendini Sabotaj: İnsanoğlunun Sınırlı Doğasının Bir Sonucu. Ankara, Pegem Yayınları.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum Associates.
- Akın, A (2012) Kendini Sabotaj Ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37:176-187.
- Akın, A (2012) Self-handicapping and burnout. *Psychol Rep*, 110:187-196.
- Akın, A., Abacı, A. ve Akın, U. (2011) Self-handicapping: A conceptual analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3:1155-1168.
- Akyüz, A. (2005) Aile İletişimi, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alter, A.L. ve Forgas, J.P. (2007) On being happy but fearing failure: the effects of mood on self-handicapping strategies. *J Exp Soc Psychol*, 43:947–954.
- Anderson, J. (2016). Gender Differences in Romantic Relationship Quality. *Journal of Psychology*, 45(2), 167-182.
- Aron, A., Aron, E. N. ve Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 596–612.
- Aronson, E. ve Mills, J. (1959). The effect of severity of initiation on liking for a group. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(2), 177-181.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall, Inc.

- Banmen, J. ve Maki-Banmen, K. (2014). What has become of Virginia Satir's therapy model since she left us in 1988? *Journal of Family Psychotherapy*, 25, 117-131.
- Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychology*, 9(6), 653-675.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.1>
- Berglas S, Jones EE (1978) Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *J Pers Soc Psychol*, 36:405-417.
- Bögels, S. M. ve Brechman-Toussaint, M. L. (2006). Family issues in child anxiety: Attachment, family functioning, parental rearing and beliefs. *Clinical Psychology Review*, 26(7), 834-856.
- Bramlett, M. D. ve Mosher, W. D. (2001). First marriage dissolution, divorce, and remarriage. National Center for Health Statistics.
- Brehm, S. S. ve Kassin, S. M. (2016). Social psychology (9th ed.).
- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1052>
- Brown, A. (2012). The Role of Communication Skills in Romantic Relationship Quality. *Journal of Interpersonal Communication*, 28(3), 345-359.
- Brown, C.M. ve Kimble, C.E. (2009) Personal, interpersonal and situational influences on behavioral self-handicapping. *J Soc Psychol*, 149:160-164.
- Brown, E. (2013). Self-esteem, communication, and relationship satisfaction in couples. *Journal of Relationship Research*, 4(2), 123-135.

- Brown, J. D. ve Dutton, K. A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 712-722. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.712>
- Burke, P. J. (2003). Family values and social change. *Marriage ve Family Review*, 35(3-4), 1-22.
- Bühler, J. L., Krauss, S. ve Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012–1053.
- Byrne, K. K., Haddock, C. K., Poston, W. S. ve Institute, M. A. H. (2002). Parenting style and adolescent smoking. *Journal of Adolescent Health*, 30(6), 418-425.
- Campbell, L. ve Foster, C. A. (2002). The risky business of interpersonal communication: Husbands' and wives' nonnormative communication goals and their relationship outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(3), 391-424.
- Campbell, L. ve Kashy, D. A. (2002). A user-friendly guide. *Personal Relationships*, 9(3), 327–342.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. G. ve Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510–531.
- Christensen, A. ve Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of consulting and clinical psychology*, 59(3), 458-463.
- Christopher, A.N., Lasane, T.P., Troisi, J.D. ve Park, L.E. (2007) Materialism defensive, and assertive self-presentational tactics, and life satisfaction. *J Soc Clin Psychol*, 26:1145–1162.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663.

- Conlon, E.G., Zimmer-Gembeck, M.J., Creed, P.A. ve Tucker, M. (2006) Family history, self-perceptions, attitudes and cognitive abilities are associated with early adolescent reading skills. *J Res Read*, 29:11-32.
- 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. *Annu Rev Psychol*, 51:171–200.
- Cozzarelli, C. ve Karafa, J. A. (1998). The relationship between self-esteem, self-concept clarity, and satisfaction with life. *Journal of Social Psychology*, 138(2), 226–234.
- Cramer, R. E. ve Lakey, B. (1998). Social anxiety, self-presentation, and the self-serving bias in causal attributions. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(2), 224-242.
- Crocker, J. ve Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.4.291>
- Crowell, J. A., Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (1999). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 434–465).
- Cummings, E. M. ve Davies, P. T. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(1), 31-63.
- Davila, J., Burge, D. ve Hammen, C. (1997). Why Does Attachment Style Change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 826-838.
- Davila, J., Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 783–802.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.

- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- DiTommaso, E., Brannen, C. ve Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99–119.
- Doherty, W. J. ve Beaton, J. M. (2004). Family therapy and family medicine: Toward the integration of family context in clinical practice. *Family Process*, 43(2), 135-148.
- Donnellan, M. B. ve Lucas, R. E. (2008). Age differences in the Big Five across the life span: Evidence from two national samples. *Psychology and Aging*, 23(3), 558-566.
- Elliot, A.J. ve Church, M.A. (2003) A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *J Pers*, 71:369-396.
- Elliot, A.J. ve Thrash, T.M. (2004) The intergenerational transmission of fear of failure. *Pers Soc Psychol Bull*, 30:957-971.
- Elliot, A. J. ve Thrash, T. M. (2010). Approach and avoidance temperament as basic dimensions of personality. *Journal of Personality*, 78(3), 865-906.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment and long-term effects of interpersonal rejection: Differences in cognitive and affective responses of secure and insecure individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 977–987.
- Fischer, K. W. ve Rose, S. P. (1995). Dynamic Development of Psychological Structures in Action and Thought. In J. L. Gewirtz ve W. M. Kurtines (Eds.), *Intersections with Attachment* (pp. 31-64). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Fiske, S. T. ve Taylor, S. E. (1991). *Social cognition* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Fitzpatrick, M. A. ve Ritchie, L. D. (1994). Communication schemata within the family: Multiple perspectives on family interaction. *Human Communication Research*, 20(2), 275-301.
- Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in experimental social psychology*, 47, 1-53.
- Freud, S. (1914). On narcissism: An introduction. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud.
- Frost, R. O. ve Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to errors. *Cognitive Therapy and Research*, 15(4), 409-420.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A. ve Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228–245.
- Garcia, M. (2017). Cultural and Ethnic Factors in Romantic Relationship Quality. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 412-428.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7(3), 174–189.
- Gollwitzer, P. M. ve Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.

- Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221-233.
- Gottman, J. M. ve Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process*, 41(2), 159-197.
- Greenberg, J. ve Pyszczynski, T. (1985). The effect of an overheard ethnic slur on evaluations of the target: How to spread a social disease. *Journal of Experimental Social Psychology*, 21(1), 61-72.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. ve 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.
- Haley, J. (1976). Problem-solving therapy (2nd ed.).
- Halford, W. K., Sanders, M. R. ve Behrens, B. C. (2001). Can skills training prevent relationship problems in at-risk couples? Four-year effects of a behavioral relationship education program. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 750-768.
- Harris, R.N., Synder, C.R., Higgins, R.L. ve Schrag, J.L. (1986) Enhancing the prediction of self-handicapping. *J Pers Soc Psychol*, 51:1191- 1199.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hendrix, K.S. ve Hirt, E.R. (2009) Stressed out over possible failure: the role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *J Exp Soc Psychol*, 45:51-59.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.

- Hirschberger, G. ve Florian, V. (2002). A terror management perspective on the role of sex differences in religiosity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 309-318.
- Hirt, E.R., Deppe, R.K. ve Gordon, L.J. (1991). Self-Reported versus behavioral self-handicapping: empirical evidence for a theoretical distinction. *J Pers Soc Psychol*, 61:981-991.
- Holman, T. B. ve Jarvis, P. A. (2003). The Impact of Self-Sabotage on the Treatment of Depression in Women. *Journal of Counseling ve Development*, 81(4), 475-484.
- Jackson, D. D. (2003). Family communication patterns and adolescent loneliness: An integrative model. *Journal of Family Communication*, 3(1), 51-73.
- Johnson, M. (2001). The Open Communication Model. *Communication Studies Journal*, 25(3), 123-140.
- Johnson, S. (2018). An exploration of self-sabotage in relationships: Why do we do it? *Journal of Psychological Relationships*, 12(3), 345-361.
- Jones, E.E. ve Berglas, S. (1978) Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: the appeal of alcohol and the role of underachievement. *Pers Soc Psychol Bull*, 4:200-206.
- Jones, R. (2013). Self-Esteem and Romantic Relationship Quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(1), 89-104.
- Judge, T. A. ve Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits--self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability--with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92.
- Karantzas, G. ve Caryl, P. G. (2013). Interpersonal factors associated with relationship satisfaction and stress for Australian singles and couples: Sex, age, and attachment style differences. *Journal of Relationships Research*, 4(1), 1-14.
- Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.

- Kazemi, Y., Nikmanesh, Z. ve Khosravi, M. (2014) Role of self-handicapping on prediction of the quality of life in primary students. *Practice in Clinical Psychology*, 3:61-68.
- Kearns, H., Forbes, A. ve Gardiner, M. (2008a) A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self handicapping in a non-clinical population. *Behav Change*, 24:157-172.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M. ve Marshall, K. (2008b) When a high distinction isn't good enough: a review of perfectionism and self-handicapping. *Aust Educ Res*, 35:21-36.
- Kelly, L., Keaten, J. A., Finch, C., Duarte, I. B., Hoffman, P. ve Michels, M. M. (2002). Family communication patterns and the development of reticence. *Communication Education*, 51, 202–209. doi:10.1080/03634520216506
- Kernis, M. H. (2003). Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.
- Klonsky, E. D. ve Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1045-1056
- Koerner, A. F. ve Fitzpatrick, M.A. (2002). Toward a theory of family communication. *Communication theory*, 12(2), 70-91.
- Koesten, J. (2004). Family communication patterns, sex of subject, and communication competence. *Communication Monographs*, 71, 226-244.
- Koesten, J., Schrodtt, P. ve Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24, 82–94. doi:10.1080/ 10410230802607024
- Kolditz, T.A. ve Arkin, R.M. (1982) An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *J Pers Soc Psychol*, 43:492-502.

- Koole, S. L., van Dillen, L. F. ve Sheeran, P. (2001). "Bridging the gap": Goal-directed automaticity moderates the effects of goal intentions on behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(12), 1540-1551.
- Kuczka, K.K. ve Treasure, D.C. (2005) Self-handicapping in competitive sport: influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychol Sport Exerc*, 6:539-550.
- Kulu, H. (2014). Marriage duration and divorce: The seven-year itch or a lifelong itch?. *Demography*, 51(3), 881–893.
- Kurdek, L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology*, 35(5), 1283–1296
- Leary, M.R. ve Shepperd, J.A. (1986) Behavioral self- handicaps versus self-reported handicaps: a conceptual note. *J Pers Soc Psychol*, 51:1265-1268.
- Leary, M. R. ve Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1-62).
- Lee, M. (2015). Family communication and relationship satisfaction in romantic relationships. *Journal of Family Psychology*, 39(4), 456-468.
- Maata, S., Stattin, H. ve Nurmi, J.E. (2002) Achievement strategies at school: types and correlates. *J Adolesc*, 25:31–46.
- Markman, H. J. ve Rhoades, G. K. (2012). Relationship education research: Current status and future directions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 169-200.
- Martin, A.J., Marsh, H.W., Debus, R.L. ve Williamson, A. (2003) Self-handicapping, defensive pessimism, and goal orientation: a qualitative study of university students. *J Educ Psychol*, 95:617–628.

- Martin, A.J., Nejad, H., Colmar, S., Liem, G.A.D. ve Collie, R.J. (2015) The role of adaptability in promoting control and reducing failure Dynamics: a mediation model. *Learn Individ Differ*, 38:36-40.
- Martin, K.A. ve Brawley, L.R. (2002) Self-handicapping in physical achievement settings: the contributions of self-esteem and self-efficacy. *Self Identity*, 1:337-351.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493-506.
- McCrea, S. M. (2008). Self-handicapping, excuse making, and counterfactual thinking: Consequences for self-esteem and future motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(2), 274-292. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.2.274>
- McCrea, S.M. ve Hirt, E.R. (2001) The Role of Ability judgments in self-handicapping. *Pers Soc Psychol Bull*, 27:1378-1389.
- McDaniel, B. T. ve Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98.
- Merton, R. K. (1948). The self-fulfilling prophecy. *The Antioch Review*, 8(2), 193-210.
- Midgley, C. ve Urdan, T. (2001) Academic self-handicapping and achievement goals: a further examination. *Contemp Educ Psychol*, 26:61-75.
- Miller, S. (2014). Age and Romantic Relationship Quality. *Journal of Gerontology*, 62(3), 325-340.
- Miller-Day, M. ve Hecht, M. L. (1998). Conceptualizing family communication patterns as a domain of socialization and enculturation. *Communication Theory*, 8(2), 183-206.
- Murray, S. L. ve Holmes, J. G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(6), 586-604.

- Murray, S. L., Holmes, J. G. ve Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 478–498.
- Murray, S. L. ve Holmes, J. G. (2009). The architecture of interdependent minds: A motivation-management theory of mutual responsiveness. *Psychological Review*, 116(4), 908–928.
- Murray, S. L., Holmes, J. G. ve Collins, N. L. (2001). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 127(3), 330-366.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., Griffin, D. W., Bellavia, G. ve Rose, P. (2001). The mismeasure of love: How self-doubt contaminates relationship beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(4), 423-436.
- Niiya, Y., Brook, A. T. ve Crocker, J. (2010). Contingent Self-worth and Self-handicapping: Do Incremental Theorists Protect Self-esteem? *Self and Identity*, 9(3), 276–297. <https://doi.org/10.1080/15298860903054233>
- Neff, L. A. ve Karney, B. R. (2005). To know you is to love you: The implications of global adoration and specific accuracy for marital relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 48-62. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.159>
- Orth, U., Robins, R. W. ve Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695-708.
- Orth, U., Robins, R. W. ve Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 1271-1288.
- Pajares, F. (1996) Self-efficacy beliefs in academic settings. *Rev Educ Res*, 66:543–578.
- Pierce, G. R., Sarason, B. R. ve Sarason, I. G. (1991). General and specific support expectations and stress as predictors of perceived supportiveness: Covariation in a chain of events. *American Journal of Community Psychology*, 19(4), 585–602.

- Prochaska, J. O. ve DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Pulford, B.D., Johnson, A. ve Awaida, M. (2005) A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Pers Individ Dif*, 39:727–737.
- Reis, H. T. ve Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research, and interventions* (pp. 367-389).
- Rhodewalt, F., Morf, C., Hazlett, S. ve Fairfield, M. (1991). Self-handicapping: The role of discounting and augmentation in the preservation of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 122–131. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.122>
- Rhodewalt, F., Tragakis, M.W. ve Finnerty J. (2006) Narcissism and self-handicapping: linking self-aggrandizement to behavior. *J Res Pers*, 40:573–597.
- Rodriguez, A. J. (2006). Family Factors Related to Child Adjustment: The Mediating Roles of Coping and Self-Esteem. *Journal of Child and Family Studies*, 15(3), 311-328.
- Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework. *Psychology: A Study of a Science*, 1, 184-256.
- Rusbult, C. E. ve Van Lange, P. A. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 351-375.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sansone, R.A., McLean, J.S. ve Wiederman, M.W. (2008a) The relationship between medically self-sabotaging behaviors and borderline personality disorder among psychiatric inpatients. *J Clin Psychiatry*, 10:448-452.
- Satir, V. (2016). Temel Aile Terapisi (Çev. S. Yeniçeri, S). İstanbul: Beyaz Yayınları.

- Schlenker, B.R. ve Laary, M.R. (1982) Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model. *Psychol Bull*, 92:641-669.
- Schrodt, P., Witt, P. L. ve Messersmith, A. S. (2008). A meta-analytical review of family communication patterns and their associations with information processing, behavioral, and psychosocial outcomes. *Communication Monographs*, 75(3), 248–269.
- Schwinger, M. (2013) Structure of academic self-handicapping-global or domain-specific construct? *Learn Individ Differ*, 27:134-143.
- Segrin, C. (2000). Social skills deficits associated with depression. *Clinical Psychology Review*, 20, 379–403. doi:10.1016/S0272-7358(98)00104-4
- Seligman, M. E. P. ve Rosenberg, S. (1989). A learned helplessness point of view. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (Vol. 8, pp. 301-325).
- Shafran, R. ve Mansell, W. (2001) Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clin Psychol Rev*, 21:879-906.
- Sherman, D.K. ve Cohen, G.L. (2006) The psychology of self-defense: self-affirmation theory. *Adv Exp Soc Psychol*, 38:183-242.
- Siegel, P.A., Scillitoe, J. ve Parks-Yancy, R. (2005) Reducing the tendency to self-handicap: the effect of self-affirmation. *J Exp Soc Psychol*, 41:589–597.
- Sillars, A., Holman, A. J., Richards, A., Jacobs, K. A., Koerner, A. ve Reynolds-Dyk, A. (2014). Conversation and conformity orientations as predictors of observed conflict tactics in parentadolescent discussions. *Journal of Family Communication*, 14, 16–31. doi:10.1080/ 1526743-1.2013.857327
- Simpson, D. (2010). Factors Influencing Romantic Relationship Quality. *Journal of Marriage and Family*, 48(2), 165-179.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980.

- Sinclair, R. R., Allen, T. ve Barber, L. (2010). Occupational health psychology. In Handbook of psychology (2nd ed., Vol. 12, pp. 481-498).
- Sirois, F. M. (2008). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 26(4), 175-184.
- Sirois, F. M. (2013). Out of sight, out of time? A meta-analytic investigation of procrastination and time perspective. *European Journal of Personality*, 27(1), 42-58.
- Sirois, F. M. (2015). Is procrastination a vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease? Testing an extension of the procrastination–health model. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 578-589.
- Sirois, F. M. (2015). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 14(4), 417-425.
- Sirois, F. M. (2016). Who looks forward to better health? Personality factors and future self-rated health. *Psychology ve Health*, 31(7), 816-832.
- Sirois, F. M. (2019). Linking trait mindfulness and self-compassion to psychological distress: Testing a mediating model. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 33(4), 227-244.
- Sirois, F. M. ve Hirsch, J. K. (2019). Self-compassion and adherence in five medical samples: The role of stress. *Mindfulness*, 10(3), 527-538.
- Sirois, F. M. ve Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127.
- Smith, T.W., Snyder, C.R. ve Perkins, S.C. (1983) The self-serving function of hypochondriacal complaints: physical symptoms as self- handicapping strategies. *J Pers Soc Psychol*, 44:787-797.
- Smith, J. (2016). Parental communication and self-sabotage in romantic relationships: An examination of young adult college students. *Journal of Young Adult Relationships*, 20(1), 78-92.

- Smith, L. (2008). Personality Traits and Romantic Relationship Quality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(5), 601-616.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Straus, M. A. (2008). Dominance and symmetry in partner violence by male and female university students in 32 nations. *Children and Youth Services Review*, 30(3), 252–275.
- Streamer, L. ve Seery, M.D. (2015) Who am I? The interactive effect of early family experiences and self-esteem in predicting self-clarity. *Pers Individ Dif*, 77:18-21.
- Suddarth, B.H. ve Slaney, R.B. (2001) An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Meas Eval Couns Dev*, 34:157-165.
- Tafarodi, R. W. ve Swann Jr, W. B. (1995). Self-Liking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322-342.
- Tam, E. (2006). Satir model of family therapy and spiritual direction. *Pastoral Psychology*, 54, 275-287. <https://doi.org/10.1007/s11089-006-6327-6>
- Taylor, G. (2002). Family reconstruction. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 129-138. <https://doi.org/10.1023/A:1014329823646>
- Trapnell, P. D. ve Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Tucker, J.A., Sobell, M.B. ve Vuchinich, R.E. (1981) Alcohol consumption as a self-handicapping strategy. *J Abnorm Psychol*, 90:220-230.
- Turner, P. ve Harris, M. (2018). Kendini Sabote Etme Davranışının Romantik İlişki Kalitesine Etkileri. *Psikoloji Araştırmaları*, 24(3), 215-229.

- Want, J. ve Kleitman, S. (2006) Imposter phenomenon and self-handicapping: links with parenting styles and self-confidence. *Pers Individ Dif*, 40:961-971.
- Warner, S. ve Moore, S. (2004) Excuses, excuses: Self-handicapping in an Australian adolescent sample. *J Youth Adolesc*, 33:271-281.
- Wei, Z. (2016). Family communication patterns and psychological well-being among Chinese adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 234-248.
- West, T. V. ve Kenny, D. A. (2011). The truth and bias model of judgment. *Psychological Review*, 118(2), 357–378.
- Wiersema, D. V., van Harreveld, F. ve van der Pligt, J. (2012). Shut your eyes and think of something else: Self-esteem and avoidance when dealing with counter-attitudinal information. *Social Cognition*, 30(3), 323-334.
- Wolters, C.A., Yu, S.L. ve Pintrich, P.R. (1996) The relation between goal orientation and students' motivational beliefs and self-regulated learning. *Learn Individ Differ*, 8:211–238
- Yaman, E. (2016). Kendini Sabotaj, Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi. *International Journal of Social Science*, 41, 9-21.
- Zuckerman, M., Kieffer, S.C. ve Knee, C.R. (1998) Consequences of self-handicapping: effects on coping, academic performance, and adjustment. *J Pers Soc Psychol*, 74:1619-1628.
- Zuckerman, M. ve Tsai, F.F. (2005) Costs of self-handicapping. *J Pers*, 73:411–442.

EKLER

Ek 1: Demografik Form

Yukarıdaki onam metnini *

☐ okudum, onayladım.

Ad (isteğe bağlı)

Your answer

Araştırmaya sadece 18-45 yaş arasındaki kişiler dahil edilecektir. *

☐ 18-45 yaş aralığındayım

☐ 18-45 yaş aralığında değilim

Cinsiyetiniz nedir? *

☐ Kadın

☐ Erkek

☐ Diğer

Yaşınız *

Your answer

İlişki durumunuz *

☐ Evli / Romantik ilişkisi Var

☐ Bekar / ilişkisi yok

İlişkiniz ne süredir devam etmekte?

☐ 1 yıldan az

☐ 1 yıl - 6 yıl arası

☐ 6 yıldan fazla

Ek 2: Aile İletişim Ölçeği

No	İfade
M1	Siyaset ve din gibi bazı kimselerin görüş ayrılığına düştüğü konular hakkında ailemiz içinde sıklıkla konuşurduk.
M2	Ebeveynlerim sık sık “aile kararlarında aile üyelerinin her birinin söz sahibi olması gerektiğini” söylerlerdi.
M3	Bir konu hakkında konuşurken, ebeveynlerim sık sık benim fikrimi sorardı.
M4	Ebeveynlerim onların düşüncelerine ve inançlarına meydan okumamı teşvik ederlerdi.
M5	Ebeveynlerim sık sık “Her zaman bir meselenin her iki tarafına da bakmam” gerektiğini söylerlerdi.
M6	Ben genellikle ebeveynlerime olaylar hakkında ne düşündüğümü söylerdim.
M7	Hemen hemen her şeyi ebeveynlerime anlatabilirdim.
M8	Ailemizde sıklıkla duygularımız ve hislerimiz hakkında konuşurduk.
M9	Ebeveynlerimle sık sık önemli olmayan konularda uzun ve rahat sohbetler ederdik.
M10	Aynı görüşte olmadığımız zaman bile, ebeveynlerimle konuşmaktan gerçekten keyif alırdım.
M11	Benimle aynı görüşte olmadıkları zaman bile, ebeveynlerim fikirlerimi dinlemekten hoşlanırdı.
M12	Ebeveynlerim, duygularımı ifade etmem için beni teşvik ederdi.

M13	Ebeveynlerim, kendi duyguları konusunda çok açık olma eğilimindeydi.
M14	Gün boyunca yaptığımız şeyler hakkında ailecek sıklıkla konuşurduk.
M15	Ailemizde, gelecek planlarımız ve umutlarımız hakkında sıklıkla konuşurduk.
M16	Ebeveynlerim sık sık, “Büyüdüğün zaman daha iyi anlayacaksın” gibi şeyler söylerdi.
M17	Ebeveynlerim sık sık, “Benim fikirlerim doğru, onları sorgulamamalıydın” gibi şeyler söylerdi.
M18	Ebeveynlerim genellikle “Bir çocuk yetişkinler ile tartışmamalıdır.” gibi şeyler söylerlerdi.
M19	Ebeveynlerim sık sık, “Hakkında hiç konuşulmaması gereken şeyler vardır” gibi şeyler söylerdi.
M20	Ebeveynlerim sık sık, “İnsanları kızdırmaktansa tartışmalarda yenilgiyi kabullenmelisin” gibi bir şey söylerdi.
M21	Gerçekten önemli bir konu olduğunda, ebeveynlerim sorgulamadan onlara itaat etmemi beklerdi.
M22	Evimizde, son sözü genellikle ebeveynlerim söylerdi.
M23	Ebeveynlerim, patron olmanın önemli olduğunu düşünürdü.
M24	Eğer görüşlerim ebeveynlerimin görüşünden farklı ise bazen kızarlardı.
M25	Ebeveynlerim bir şeyi onaylamamışlarsa, o konu hakkında bir şey duymak istemezlerdi.
M26	Evde olduğum sürece, benden ailemin kurallarına itaat etmem beklenirdi.

Ek 3: Kendini Sabotaj Ölçeği

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.							
1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3	*Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.	1	2	3	4	5	6
5	*Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
6	*Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
7	Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.	1	2	3	4	5	6
8	Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5	6
9	Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.	1	2	3	4	5	6
10	*Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
11	Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.	1	2	3	4	5	6
12	Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
13	*Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.	1	2	3	4	5	6
14	Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.	1	2	3	4	5	6
15	Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.	1	2	3	4	5	6
16	Duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim.	1	2	3	4	5	6
17	Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.	1	2	3	4	5	6

18	Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
19	Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer alanlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
20	*Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.	1	2	3	4	5	6
21	Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşkünüm.	1	2	3	4	5	6
22	*Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
23	*Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.	1	2	3	4	5	6
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.	1	2	3	4	5	6

Ek 4: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtirken, lütfen **ŞU ANKI** partneriniz ve ilişkiniz hakkında dikkatlice düşününüz. Her bir ifadeye sadece tek bir sayıyı daire içerisine alınız.

1. İlişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

2. İlişkinize kendinizi ne kadar adadınız?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

3. İlişkinizde birbirinize karşı ne kadar yakınlık hissediyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

4. İlişkinizde partnerinize ne kadar güveniyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

5. İlişkiniz ne kadar tutkulu?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

6. İlişkinizde partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

ÖZ GEÇMİŞ

Ecem Sercan DOĞAN, İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladıktan sonra İstanbul Üniversitesi'nde Çocuk Gelişimi Lisans eğitimi almaya başladı. Lisans eğitimini tamamlayana kadar yarı zamanlı olarak Metin Yazarlığı, Pazarlama, İnsan Kaynakları, Tez Asistanlığı, Klinik Psikoloji Stajyerliği, Asistan Psikolog vb. birçok pozisyonda tecrübe kazandı, Psikolog olarak çalışmaya devam etmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi, EMDR, Uluslararası Aile ve Çift Terapisi, Travma vb. eğitimler alarak farklı alanlarda uygulayıcı sertifika programlarına katıldı. Hobileri arasında kitap okumak, blog yazıları yazmak, hayvanlar ile vakit geçirmek ve yüzmek bulunmaktadır. İyi seviyede İngilizce konuşabilmektedir.