

REVIEW ARTICLE / DERLEME YAZISI

Self-Change and Self-Efficacy in the Romantic Relationships

Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi ve Öz Yeterlik

Dilara Gülpak¹ Asra Babayiğit²

Abstract:

People tend to communicate and establish relationships from the moment of birth, and at the same time they need it. The relationships established vary in terms of what kind of needs they meet. In this context, when romantic relationships are examined, it is seen that they lead to some changes in partners. A few of these changes are collected under the heading of self-change and self-efficacy. In romantic relationships, individuals affect each other's selves positively or negatively, and romantic relationships also have a noticeable effect on the self-efficacy of partners. When the literature is examined, it is seen that romantic relationships lead to changes in an individual's self. In this study, it is aimed to examine what kind of changes self-efficacy, relational self-change and its sub-dimensions, gender roles and attitudes, interpersonal thoughts and beliefs create in the partner in romantic relationships.

Keywords: Romantic relationship, self, self-change, self-efficacy.

¹Cyprus Science University, Department of Economics, Administrative and Social Sciences, Psychology Department, dilaragulpak@stu.csu.edu.tr, Orcid ID: 0009-0008-0595-1995

²Assoc. Prof., Cyprus Science University, Faculty of Economics, Administrative and Social Science, Department of Psychology, Kyrenia-TRNC, asrababayigit@csu.edu.tr, Orcid ID: 0000-0002-8780-5295

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Asra Babayiğit, Cyprus Science University, Faculty of Economics, Administrative and Social Science, Department of Psychology, Kyrenia-TRNC, Email: asrababayigit@csu.edu.tr

Date of Received/Geliş Tarihi: 18.04.2024, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 04.06.2024, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 04.06.2024, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 26.06.2024

Citing/Referans Gösterimi: Gülpak, D. & Babayiğit, A. (2024). Self-Change and Self-Efficacy in the Romantic Relationships, *European Archives of Social Sciences*, 1(1): 39-45

© 2024 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / European Archives of Social Sciences (www.eassjournal.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

İnsanlar doğası itibariyle iletişim ve ilişki kurma eğiliminde olmakta ve buna ihtiyaç duymaktadırlar. Kurulan ilişkiler ne tür ihtiyaç karşıladığı bakımından değişkenlik göstermektedir. Bu bağlamda romantik ilişkiler incelendiğinde partnerlerde birtakım değişikliklere yol açtığı görülmektedir. Bu değişikliklerden birkaçı benlik değişimi ve öz yeterlik başlığı altında toplanmaktadır. Romantik ilişkilerde bireyler birbirlerinin benliklerini olumlu veya olumsuz etkilemektedirler ve romantik ilişkiler partnerlerin öz yeterliliklerinde de gözle görülür bir etki yaratmaktadır. Alan yazın incelendiğinde romantik ilişkilerin, bireyin benliklerine ilişkin değişimlere yol açtığı görülmektedir. Bu çalışmada romantik ilişkilerde öz yeterliğin, ilişkisel benlik değişimi ve alt boyutlarının, toplumsal cinsiyet rolleri ve tutumların, kişilerarası düşünce ve inançların partner üzerinde ne tür değişiklikler yarattığını irdelemek amaçlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Romantik ilişki, benlik, benlik değişimi, öz yeterlilik.

Giriş

İnsan olmanın ve insan yaşamının en doğal sonucu, sosyal ve romantik ilişkiler içinde bulunmaktır. Birey, sosyal bir varlık olması ve gelişim görevlerini tamamlayabilmesi için yakın ilişkiler kurma ihtiyacını karşılama çabasına girmektedir. Bireylerin hayatta kalabilmesi ve ihtiyaçlarını karşılayabilmesi adına diğer insanlara yakın olma ve iletişim kurma gereksinimi doğmaktadır (Ainsworth, 1969). Oluşturulan ilişkiler, hangi ihtiyaçları karşılayacağına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. İlişkilerin niteliği ve devamlılığı, bireysel olarak gelişim sürecine, ruhsal canlılığa, fizyolojik ve ruh sağlığına doğrudan etki etmektedir. Yakınlık, bağlılık ve tutku bileşenlerinin belirli ölçülerde deneyimlenmesiyle romantik ilişkilerin çoğu anlaşılabilir olmaktadır (Stenberg, 1987).

Romantik ilişki, özellikle gençlerin hayatında çok önemli bir ilişki türü olarak değerlendirilmektedir. Gelişimsel olarak ergenlik döneminde başlayan romantik ilişkiler, erken yetişkinlik döneminde önemli değişiklikler yaşamaktadır. Genç yetişkinlikteki romantik ilişkiler, ergenlik dönemindeki ilişkilere kıyasla daha destekleyici, daha yakın ve daha derin bir hal almaktadır (Collibee ve Furman, 2015). Araştırmalar, romantik ilişkiler kuran ergenler ve genç yetişkinlik çağındaki bireylerin benlik kavramının gelişimi sürecinde önemli bir etkisi olduğunu (Connoly ve Konarski, 1994; Furman ve Shaffer, 2003), sosyal açıdan gelişim göstermelerine ve uyumlarına katkı sağladığını (Hamamci ve Esen Çoban, 2010) ve stresle baş etme becerilerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Büyüksahin, 2001). Ayrıca, romantik ilişkilerin bireylerin benlik kavramının içeriğine, çeşitliliğine, boyutuna ve netliğine etki ettiğini bize gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Aron, Paris ve Aron, 1995; Lewandowski, Aron, Bassis ve Kunak, 2006; Slotter ve Gardner, 2012; Slotter, Gardner ve Finkel, 2010). Çalışmalar, romantik ilişkideki çiftlerin benlik kavramında büyüme ile çeşitliliğin olduğunu (Aron, Paris ve Aron, 1995), sonlandırılmış olan bir ilişkinin partnerlerin benlik kavramının özelliğinin azalma eğilimi içerisine girmesine sebep olduğunu (Slotter, Gardner ve Finkel, 2010) ve kişilerin partnerlerinin olumlu ya da olumsuz özelliklerini benliklerine kattıklarını ortaya koymaktadır (Slotter ve Gardner, 2012). Bu nedenle, yakın ilişki içerisinde olan kişiler, romantik ilişkileri sonucunda kendi benlik kavramlarında çeşitli değişiklikler yaşayabilmektedirler. Ve her ilişki, partnerin farkındalık halindeki manipülasyonları ve karşı tarafı bilinçli bir

şekilde değiştirmeye çalışmalarından ayrı olarak birey üzerinde kendiliğinden değişiklikler yaratmaktadır. Yani her ilişki, bireyin kendi benlik algısında olumlu veya olumsuz farklılıklara neden olabilmektedir (McIntyre, Mattingly ve Lewandowski, 2015).

Benlik (Self)

James'e göre benlik, kişinin kendisi hakkında bildikleri, başkalarının kişiye ilişkin görüşlerinden kişiye yansıyanlar ve kişinin kendine ilişkin değerlendirmelerinden oluşmaktadır (James, 1963). Markus ve Zajonc (1985), psikoloji açısından benlik kavramını, bireyin bilişinin temel bileşenleri olarak ortaya atarken, Erikson (1968), benlik kavramının psikolojik stres ve çatışmanın kaynağı olduğunu göstermektedir (Rosenberg, 1989). Pescitelli'ye göre benlik kavramı, bireyin kendine ilişkin bilinçli algılarından oluşmaktadır (Pescitelli, 1996). Benlik kavramı, kişinin kendine ilişkin bilinçli algılarından meydana gelmektedir ve bireyin kendini diğer insanlardan ayırmasını sağlamaktadır. Cüceloğlu'na göre "Birey, kendi benlik kavramını oluşturmak, korumak ve geliştirmek için büyük bir çaba sarf etmektedir. "Ben olma savaşı" olarak adlandırılan bu çaba, bireyin kendini diğerleriyle karşılaştırarak konumlandığı bir alandır. Benlik kavramımız kurduğumuz etkileşimler sonucu bir şekle girmekte ve gelişmektedir" (Cüceloğlu, 1992).

Benlik kavramı, bir kişinin kendisi hakkında bilgi sahibi olması, başkalarının kişi hakkındaki görüşlerinin kişiye yansımaları ve kişinin kendine yönelik değerlendirmeleriyle elde edilmektedir (Wylie, 1968). Bu bilgiler ve değerlendirmeler genellikle çevreden hazır alınmaktadır. Baştan çıkarmak için kullanılan etkiler, kişinin kendini gözlemlenmelerinden elde ettiği bilgiler ve başkalarının kişiye yansıttığı özelliklerin benlik kavramının oluşumunda etkili olduğu görülmektedir. Kişi genellikle kendisi hakkında sıkça dile getirilen şeyleri benlik bütünlüğünün bir parçası olarak kabul etmekte ve söylemde bulunmaktadır. Ayrıca, çoğu zaman kişi benlik kavramına uygun davranmayı amaçlamaktadır. Ancak "kişinin kendi gözlem, duygu ve düşüncelerinden oluşan benlik, zaman zaman çevreden dayatılan benliklerle çelişebilmektedir. Bu durumda iç çatışmalar meydana gelebilir ve iç çatışmalar da yanıltıcı benlik tanımları, düşük benlik değeri ve sosyal etkileşimde önemli sorunlara yol açabilmektedir" (Cüceloğlu, 1997).

Wylie'e göre, "bir bireyin kendini görme biçimiyle başkalarına kendini sunma biçimi arasında önemli bir

farklılık bulunur". "İdeal benlik" kavramı altında, bir kişinin ne olmayı hedeflediği ve diğerlerinin o bireyin ne olmasını istediği fikirlerle bulunmaktadır (Wylie, 1968). Benlik kavramının bireyin varoluşunu tanımlama ve anlama konusunda yardımcı olabileceği düşünülmekle birlikte, kabul edilmesi ve herkes tarafından anlaşılması zor bir yapıya sahip olduğu için farklı şekillerde yorumlandığı görülmektedir. Combs ve Synng'e göre, "sadece bireyin kabul edebildiği benlik, bireyin davranışlarını etkileyebilir" (Combs ve Synng, 1959).

Bireyler, genellikle partnerleriyle doyum verici bir romantik ilişki yaşadıklarında, benlik kavramlarında olumlu değişiklikler olduğunu belirtmektedir (Mattingly, Lewandowski & McIntyre, 2014). Aynı şekilde, bireyler romantik ilişkilerinde olumsuz özellikler edinebilir ve istedikleri özellikleri kaybedebilmektedirler (Mattingly ve diğ., 2014; McIntyre, Mattingly ve Lewandowski, 2015). Bazı bireyler ilişkileri sonucunda değiştiğini ve bu değişimden hoşlanmadıklarını ifade edebilmektedirler. Bu durumlar "benlik değişimi" olarak adlandırılmaktadır ve romantik ilişkiler sonucunda benlik kavramının "yön" ve "değerlik" olarak iki boyutta değişebileceğini göstermektedir. "Yön" boyutu, benlik kavramının içeriğinde artış veya azalmayı ifade etmektedir. "Değerlik" boyutu ise benlikte gerçekleşen değişim sürecinin olumlu veya olumsuz bir biçimde değerlendirildiğini göstermektedir (Mattingly ve diğ., 2014). İlişkide yaşanan benlik değişimi incelendiğinde benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması ve benlik kirlenmesi şeklinde dört farklı kavram ortaya çıkmaktadır (Mmattinglyve diğ., 2014).

Benlik Genişlemesi (Self-Expsansion)

Aron ve Aron (1995) tarafından yapılan çalışmada, benlik algısının değişebileceği belirtilmekte ve bu değişim "genişleme" olarak adlandırılmaktadır. Benlik genişlemesi modeli, insanların yakın ilişkiler yoluyla birbirlerini kendi benliklerine dahil etmesinin merkezi bir motivasyon olduğunu tanımlamaktadır (Aron, Aron ve Norman, 2001). Bu modelin temel ilkelerinden birincisi, bireylerin potansiyel yeteneklerini geliştirerek fiziksel ve sosyal kaynakları, bakış açılarını ve kimliklerini artırma çabası olarak tanımlanmaktadır (Aron ve diğ., 2001). İkinci olarak, insan ilişkileri sayesinde bireyler, benlik kavramlarında bir artış yaşayabilmektedirler (McIntyre ve diğ., 2015). Ayrıca, Aron ve Aron (1986), kişilerin yakın bir ilişki süreci içerisinde partnerlerini kendi benliklerine katabileceklerini savunmaktadırlar. Yakın ilişkiler, kişilerin benliklerine etki ederek davranışsal yönelimlerini, kişilik niteliklerini, yetenek ve değer yargılarını biçimlendiren önemli bir faktör görevi görmektedir (Taluy ve Büyüksahin Sunal, 2012). Benliğin yakın ilişkideki partnerin algıları ve davranışlarıyla değişmesi olayı ise "Michelangelo fenomeni" olarak bilinmektedir (Drigotas, Rusbult, Whitton ve Wieselquist, 1999). Sonuç olarak, benlik genişlemesi, kişilerin yakın ilişkilerinden dolayı olumlu nitelikler edinmeleri veya mevcut niteliklerini geliştirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Tuncer, 2019).

Bununla birlikte, Mattingly ve Lewandowski (2013), benlik genişlemesinin sadece romantik ilişkilerde değil, farklı bağlamlarda da gerçekleşebileceğini desteklemektedirler. Bu çalışma, yakın ilişkilerde gerçekleşen yeni, heyecan verici ve ilginç aktivitelerin benlik genişlemesine katkı sağladığını savunmaktadır. Benlik genişlemesinin süreci, ilişki partnerlerinin olumlu

olarak gördüğü özelliklerini arttırmaktadır ve olumlu ilişki sonuçlarıyla yakından ilişkilidir.

Benlik Daralması (Self-Contraction)

Benlik daralması, bireyde olumlu benlik kavramının azaldığı bir benlik değişim süreci olarak tanımlanmaktadır. Benlik genişlemesi gibi olumlu benlik süreçlerine odaklansa da sonuç olarak bireyde olumsuz bir değişime neden olan benlik kirlenmesi gibi bir başka benlik değişim sürecine benzemektedir (Tuncer, 2019). Başka bir deyişle, benlik daralması kişilerin pozitif özelliklerinin azaldığını ortaya koymaktadır (Mattingly ve diğ., 2014; McIntyre ve diğ., 2015). Bir romantik ilişkinin sonucunda, ilişki içerisindeki partnerlerin birtakım pozitif özellikleri azalabilmekte ya da partnerler bu birtakım özellikleri kaybedebilmektedirler. Bireyler, partnerlerinden etkilenerek olumlu alışkanlıklarını bırakabilmekte veya sevdikleri hobilerinden vazgeçebilmektedirler. İki kişinin kendilik algıları negatif şekilde etkilendiğinde, ilişkinin kalitesi düşebilmektedir çünkü bireyler bu durumu rahatsız edici bulmaktadırlar (Tuncer, 2019).

Benlik Budanması (Self-Pruning)

Benlik budanması, benlik kavramının olumsuz yanlarının azalmasıyla birlikte benlik değişiminin bir olumlu sürecini ifade etmektedir. Bu değişimi, negatif içeriğinin azalması sayesinde, etkileyici bir sonuç oluşur ve benlik kavramı olumlu yönde gelişebilmektedir (Mattingly ve diğ., 2014). Bir birey, romantik partneriyle olan ilişki sonucunda olumsuz özelliklerini azaltarak ideal benliğine daha yakın hale gelebilmektedir. Romantik bir ilişki içinde bulunmak ve romantik bir partnerle beraber bulunmak, negatif niteliklerin azalmasına yol açarak benlik budanması aşamasını tetikleyebilmektedir (Mattingly, 2014). Benlik kavramındaki değişimler, romantik ilişkilerin sona erdiği durumlarda da ortaya çıkabilmektedir. İlişki uyumsuzluğunun tesirlerini gözlemleyen araştırmalar, romantik bir ilişkinin sonlandırılmasının benlik kavramının üzerindeki negatif etkilerinin yanı sıra (Lewandowski, 2006; Slotter, 2010), ayrılığın her zaman olumsuz bir sonuç doğurmadığını göstermektedir. Düşük kalitedeki ilişkilerin sona ermesi, bireylerin gelişimlerinde engel olan bir faktörü ortadan kaldıracığından dolayı, ilişki sonrasında bireylerin gelişim olasılıkları yüksek olmaktadır (Lewandowski ve Bizzoco, 2007).

Benlik Kirlenmesi (Self-Adulteration)

Yakın ilişki içerisinde, çiftler birbirlerini pozitif veya negatif etkileyebilmektedirler. Bazı partnerler, eşleri için en iyisini yaparken, bazıları ise bunu başaramamakta ve partnerlerine olumsuz özellikler kazandırabilmektedirler (Tuncer, 2019). Benlik kirlenmesi, benlik kavramının içeriğindeki negatif özelliklerin artması sonucunda belirgin bir biçimde ortaya çıkan bir benlik değişimi olarak nitelendirilmektedir (Mattingly ve diğ., 2014). Başka bir deyişle, benlik kirlenmesi, benlik kavramına olumsuz değerlerin ve istenmeyen özelliklerin katılmasını ifade etmektedir. Bireyler, romantik ilişkileri nedeniyle kişilik özelliklerini, kimlik şekillerini ve olaylara bakış açılarını kaybedebilmekte, ihmal edebilmekte veya bastırabilmektedirler. Aynı zamanda benlik kavramında eksilmeler ve azalmalar yaşanabilmektedir. Bireyler partnerlerinin etkisiyle kötü alışkanlıklar edinebilmekte veya mevcut kötü alışkanlık sayısını ve yoğunluğunu arttırabilmektedirler (McIntyre ve diğ., 2015). Negatif deneyimleri hisseden ve negatif nitelikleri artış gösteren partnerler genellikle "Bu ilişkide dönüştüğüm insandan hoşlanmıyorum" veya "Eskiden olduğum kişi değilim"

gibi söylemler kullanılmaktadır (Mattingly ve diğ., 2014). Bireyler genellikle pozitif yönlerini koruma ve benliklerini negatif bir geri bildirimlerden sakınma eğilimindedirler.

Öz Yeterlik (Self Efficacy)

Öz yeterlik kavramının, Albert Bandura tarafından ortaya atılan “sosyal-bilişsel kuram” a ve “karşılıklı belirleyicilik (reciprocal determinism) ilkesi”ne dayandığı görülmektedir. Karşılıklı belirleyicilik ilkesi, kişisel faktörlerin, çevrenin ve kişinin davranışlarının birbirini etkileyerek bir sonraki davranışı belirlediğini söylemektedir (Bandura, 1986). Öz yeterlik, karşılıklı belirleyicilik ilkesinde önemli bir rol oynamaktadır (Bandura, 1977). Sosyal bilişsel kurama göre, bireylerin eylemlerinin arkasındaki en önemli motivasyon öz yeterlik inançlarıdır (Bandura, 1977). Öz yeterlik, belli bir durumla ilgilidir ve geçici ve etkilenebilir bir özelliktir. “Öz yeterlik kuramının temel ilkesi, bireylerin kendilerini yeterli hissettikleri eylemleri gerçekleştirme ihtimalinin yüksek olması ve yeterli hissetmedikleri eylemleri gerçekleştirme ihtimallerinin ise düşük olmasıdır” (Bandura, 1977). “Öz yeterlik, kişinin ileri dönük durumları yönetmek için kendi yeteneklerine olan inancıdır” (Bandura, 1977). Yeterli becerilere sahip olmasına rağmen öz yeterliği düşük olan kişiler baş etme konusunda zorluk yaşamaktadırlar (Yıldırım & İlhan, 2010). Başarısızlıklar, güçlü bir öz yeterlik inancı geliştirmede kişinin öz yeterliğini etkilememektedir (Schunk, 1989). Bireyler, çevreden topladıkları bilgilerle öz yeterliklerine ilişkin kuramlar geliştirmektedirler (Paris ve Newman, 1990). Öz yeterliği yüksek olan bireyler, herhangi bir aksaklığa karşı daha fazla çaba sarfetmektedirler (Johnson, 2015). Yakın ilişkilerde öz yeterlik, bireylerin öz yeterlik alanlarından biridir. Öz yeterliği yüksek olan bireyler, amaçlarına ulaşma ve zorluklarla baş etme konusunda daha sabırlı ve çaba gösterme eğilimindedirler (Bandura, 1994).

İlişkisel öz yeterlik, bireyin kendi ihtiyaç duyduğu kötü duyguları ifade etme, öfke ve kıskançlık duygularını kontrol altında tutma yeteneği, ilişkisini devam ettirme, partneriyle yaşadığı sorunları çözme gibi ilişki becerilerini başarabilme beklentisi olarak nitelendirilmektedir (Lopez, Morua ve Rice, 2007). Diğer bir deyişle, romantik ilişkilerde öz yeterlik ya da ilişki öz yeterliği, içten ve doyum verici ilişkiler kurma ve ilerletmede kişide olan kapasiteye olan itimatını dile getirmektedir (Lopez ve Lent, 1991). Lopez ve arkadaşları (2007) romantik ilişkilerde öz yeterliğin, partnerlerin bireysel ihtiyaçlarını ifade etme, duygusal kontrol etme, çatışmaları çözme ve ilişkiyi devam ettirme becerileri hakkındaki öznel değerlendirmelerini içerdiğini belirtmektedir ve ilişki öz yeterliliğinin sağlanmasında etkili olan üç faktörün karşılıklılık, duygusal kontrol ve farklılaşma olduğunu vurgulamaktadır. Karşılıklılık, ilişkiyi beslemeye, partner desteği sağlamaya ve partnerden destek almaya yönelik algıları içermektedir. Duygusal kontrol ise ilişkide deneyimlenen olumsuz duyguları yapıcı bir şekilde yönetebilme yeteneğini, farklılaşma ise kişisel sınırları koruma becerisini ifade etmektedir. Yakın ilişkilerde öz yeterlik, açık iletişim kurma, destek verme, ilişkiyi besleme ve öfke ile acı veren duyguları kontrol etme konusunda çiftlerin kendine olan güvencini içermektedir (Lopez ve diğ., 2007). Etkili bir romantik partner olabileceğine inanan bireyler, romantik ilişkilerinin başarılı olacağına dair daha yüksek beklentilere, daha düşük kaygı seviyelerine ve gerginliklere sahip olmaktadır (Riggio ve diğ., 2011).

“Romantik ilişkilerde yüksek düzeyde ilişki öz yeterlik inancı, başarı oranını arttırmaktadır. Ancak düşük düzeyde ilişki öz-yeterlik inancı, başarısızlık ve endişeye yol açmaktadır” (Riggio ve diğ., 2011). Yakın ilişkilerde öz-yeterlik, eşlerin memnuniyet sağlama çabalarına devamlılık katkısı yapmaktadır (Cihan, Güngör ve Ozbay, 2009). Ayrıca evlilikte karşılaşılan zorluklarla baş etme ve başarılı bir evlilik ilişkisi gösterme becerisini arttırmaktadır (Mitchell, 2012). İlişkilerdeki öz yeterlik arttıkça, problem çözme ve sağlıklı ilişki kurma becerileri de artmaktadır (Mitchell, 2012). Romantik ilişkilerde öz yeterlik inancı, ilişkinin niteliğini ve uzun süreli ilişkiyi etkilemektedir. Yüksek öz yeterliğe sahip bireyler, özveri, esneklik ve güvene dayalı bir ilişki yaşamaktadır (Güngör, 2007). Bu tür ilişkiler, eşlerin olumlu benlik algısını geliştirip güçlendirmektedir. İlişkisel öz yeterlik ve benlik saygısı arasında paralellik bulunmaktadır. Yüksek benlik saygısı olan kişiler, ilişki öz yeterlikleri yetkinliğe ulaşmış olduğundan yakınlaşma ve ilişkiyi sürdürme yetenekleri yüksek olmaktadır. Ancak düşük benlik saygısına sahip bireyler, sağlıksız bağlanma stilleri geliştirerek takıntılı ve kaçınan ilişkiler yaşamaktadır (Pines, 2010).

Kişilerin benlik değişimleri, ilişkisel veya ilişkisel olmayan bağlamlarda kişilerin psikolojik özelliklerini de etkilemektedir. Araştırmalar, romantik ilişki deneyimlerinin kişilerin öz yeterlikleri, benlik saygıları ve aynı zamanda duygusal sıkıntı çekme seviyeleri gibi psikolojik özelliklerine etki ettiğini göstermektedir (Aron, 1995; Mattingly ve Lewandowski, 2013; Slotter, 2010). Collins (2003), romantik ilişki kavramını, iki taraf için de içten kabul edilen bir ilişki türü olarak ifade etmektedir. Romantik ilişki, genç ergenlerin benlik saygısını (Büyüksahin, Çevik ve Atıcı, 2009; Furman 2002) ve empati tutumunu (Kaya, 2018) arttırmaktadır. Bununla beraber, romantik ilişki içindeki zor durumların depresyon (Steinberg ve Davilla, 2008; Mearns, 1991; Cramer, 2004) ile bir ilişki içerisinde olabileceği de ifade edilmektedir. Düşük ilişki kalitesine sahip bir ilişkinin sonlanması, benliğin fark edilmesinde artış, benliğin farklı yönlerinde daha az zarar ve daha pozitif duygularla ilişkilendirildiği ileri sürülmüştür (Lewandowski ve Bizzoco, 2007).

Furman ve Shaffer (2003), “romantik ilişki deneyimlerinin bireyin benlik algısını doğrudan etkilediğini” ortaya koymuştur. Olumlu romantik ilişki deneyimleri olan genç ergenlerin kendilerini ilgi çekici partnerler olarak görebildikleri, olumsuz yani negatif romantik ilişki deneyimlerine sahip ergenlerin ise çekici partnerler olma veya kazançlı ilişkiler kurma konusunda daha az oranda güvendikleri belirlenmiştir. “Bireylerin romantik ilişki deneyimleri ve benlik kavramları aynı zamanda benlik saygılarını da etkilemektedir” (Furman Shaffer, 2003). Bu da göstermektedir ki, romantik ilişkiler bireylerin benlik kavramlarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Başka bir açıdan, kişiler romantik ilişkileriyle ilgili belli başlı düşünce biçimlerine ve inançlara yönelme eğilimindedir (Sprecher & Metts, 1989). İlişki inançları, ilişkinin nasıl ilerlediği ve partnerlerin ilişkilerdeki rollerine dair “varsayımlar”, belirli olayların nasıl yorumlandığına dair “yüklemeler”, ilişkide neler olacağına dair “beklentiler”, ilişkideki olay ve durumlara yönelik “algılar”, ilişki içerisindeki kişilerin davranış gereklilikleri ve ilişkinin olması gerektirdiği “standartlar” gibi unsurları içermektedir (Sullivan ve Schwebel, 1995). Bu inançların bazıları sağlıklı, gerçeğe dayanan ve işlevsel

özelliklere sahipken bazıları ise ilişkiye zarar veren mantıksız inançlardır. Bireylerin kendileri ve diğerleri hakkındaki irrasyonel, abartılı ve değişime dirençli inançlar, akılcı ve mantığa dayanmayan ilişki inançlarıdır (Ellis, 1986). Rasyonel ilişki inançları, bireyin kişisel gelişimini ve ilişkiye uyumunu artırırken, ilişki memnuniyeti üzerinde olumlu etkisi olduğu kabul edilmektedir (Sullivan & Schwebel, 1995). Öte yandan, akılcı olmayan inançlar ilişkilerde sorunlara yol açabilmektedir (Epstein, Baucom ve Rankin, 1993). İşlevsiz ilişki inançlarıyla ilişkili gerçekçi olmayan varsayımlar ve beklentiler, ilişki kalitesi (Goodwin Aines, 2004) ve ilişki memnuniyeti (Kurdek, 1992; Metts ve Cupach, 1990; Stackert ve Bursik, 2003) gibi ilişki sonuçlarıyla negatif yönde ilişkilidir.

Toplumsal cinsiyet rollerindeki algıların, romantik ilişkilerdeki tutum ve davranışları, partnerlere yaklaşımları ve dolayısıyla ilişkide benliklere ne katkı sağlandığını veya benliklerde hangi tahribata neden olduğunu etkilediği düşünülmektedir. Literatürde, kadın ve erkeğe atfedilen pozitif veya negatif rollerin, kişilerin uğraşacağı konuları, eğitim ve iş hayatlarını, işlevselliklerini ve sosyal yaşamlarını, özellikle de karşı cinsle ilişkilerini etkilediği belirtilmektedir (Sakallı, 2003). Dahası, romantik ilişkideki bireylerin, cinsiyet rolleriyle ilgili tutumlarının, birbirlerinin benlik değişim süreçlerini farklı şekillerde etkileyebileceği de vurgulanmaktadır (Dinçer, 2017).

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak araştırmalar bize şunları göstermektedir, bireylerin potansiyel bir partnerin olumsuz özelliklerini benlik kavramına dahil etmeye istekli olduklarını ve bu isteğin partnere duyulan arzuya bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Bu bulgular, bireylerin romantik bir ilişki başlatma amacıyla potansiyel bir partnerin olumsuz niteliklerini benlik kavramlarına dahil ettiğini göstermektedir (Tuncer, 2019). Yapılan araştırmalardaki bulgular, benlik genişlemesi yaşayan çiftlerin ilişki kalitelerinin fazla olduğunu, yoğun duygusal bağa sahip olduklarını (Mattingly et al., 2014), ilişkiyi devam ettirme eğiliminde olduklarını (McIntyre ve diğ., 2015) ve yüksek seviyede öz güven hissettiklerini (Lewandowski ve Mattingly, 2013) ortaya koymaktadır. Kişilerin benliklerini genişleme motivasyonları azaltılırsa veya düşük seviyede gerçekleşirse, gelişimlerini hızlandırarak, benliklerini ve göz ardı ettikleri yönlerini yeniden bulmalarına ve daha pozitif duygular deneyimlemelerine yardımcı olabilir (Lewandowski ve Bizzoco, 2007). Araştırmalar düşük kalitedeki romantik ilişkilerin sona erdiğinde, ayrılma sonrasında bireylerin benlik daralması yaşamadığını göstermektedir (Lewandowski ve Bizzoco, 2007). Öte yandan, yüksek kalitedeki ilişkilerin sona ermesi, bireylerin kendilik kavramı üzerinde olumsuz etkiler yaratmakta, kendilik kavramının içeriği ve açıklığı azalmaktadır (Lewandowski ve diğ., 2006; Slotter ve diğ., 2010). Lewandowski ile arkadaşlarının (2006) gerçekleştirdiği bir çalışmada, ayrılıktan önce deneyimlenen benlik genişlemesi düzeyi ile ayrıldıktan sonra beklenen benlik daralması miktarı arasında pozitif bir ilişki olduğu varsayılmaktadır. Yapılan araştırmada, hipotezlere uygun olarak, ayrılıktan sonra daha yüksek derecede benlik daralması yaşayan bireylerin ilişkilerinin ayrılık öncesi yakınlık düzeyinden etkilenmediği ve bunun ele alındığı bulunmuştur. Benlik budanması, ilişki doyumu ile pozitif bir ilişki içerisindedir, bu sayede kişilerin

negatif benlik içeriği azalmakta ve partnerlerin gelişimine yardımcı olmaktadır (Tuncer, 2019). Romantik ilişki içindeki bireyler, partnerlerini müzahir (destekleyici) bir şekilde hissettiklerinde ve ideal benliklerine yaklaştıklarına inandıklarında, subjektif iyi olma hali seviyesi artış gösterebilmektedir (Drigotas, 2002) ve otantik deneyimler yaşayabilmektedirler (Didonato ve Krueger, 2010). Benlik farklılaşması ve romantik ilişkilerin incelenmesi, evlilik ilişki değeri ile benlik değişmesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Kalkan ve Aydoğan, 2019). Ayrıca, benlik farklılaşmasının partner uyumunu, depresyon, kaygı ve aynı zamanda stresi anlamlı bir şekilde öngördüğü de görülmektedir (Polat ve İlhan, 2018). Yurtdışı literatürde yapılan çalışmalara göre, düşük benlik farklılaşması düzeyinin yakın ilişkilerde kötüye kullanma riski taşıdığı gösterilmektedir (Rosen, Bartle-Haring ve Stith, 2001). Schubert, Rotinsky ve Veirs (2002) ise benlik farklılaşmasının bir alt boyutu olan partnerle iç içe girmenin (partner fusion), erkekler için şiddet uygulayıcı olma olasılığını yükselttiğini belirtmişlerdir. Mattingly ve diğerleri (2014), benlik kirlenmesinin ileri boyutunda çiftlerin birbirlerine karşı istismara ve sözel tacize yöneldiklerini belirtmiştir. Partnerlerin birbirlerinden gelen kötü sözleri içselleştirebildiği öne sürülmüştür. Benlik kirlenmesi süreci sonucunda, romantik ilişki ve partnerle birlikte hoş olmayan özelliklerin elde edilmesi veya bu özelliklerin artış göstermesiyle birlikte kişiler ideal benliklerinden uzaklaşma eğilimi içerisine girmektedirler. Bu olay, kişilerin romantik ilişki kalitesine negatif yönden etki etmektedir. Sonuç olarak kişiler romantik ilişkilerinden memnuniyet duymamaktadırlar (Mattingly, 2014). Bu mutsuzluk, kişilerin ilişkilerdeki birbirlerine bağlılık seviyelerini düşürmektedir (Le ve Agnew, 2003). Romantik ilişki çiftleri birbirlerinin benlik kavramlarını etkileyebilmekte ve buna ek olarak benlik kavramlarını değiştirebilmektedir. Bu değişim aşaması, benlik kavramının içeriğinde artış (benlik genişlemesi ve benlik kirlenmesi) ya da azalış (benlik daralması ve benlik budanması) olarak gerçekleşebilir. Bu artış veya azalma, pozitif (benlik genişlemesi ve budanması) veya negatif (benlik daralması ve kirlenmesi) şekilde olabilmektedir. Çalışmalar, benlik genişlemesi ile budanması gibi algılanan benlik kavramı gelişimi süreçlerinin ilişki kalitesiyle pozitif ilişkili olduğunu, benlik daralması ve kirlenmesi gibi süreçlerin ise ilişki kalitesiyle pozitif ilişkili olmadığını göstermektedir (Dinçer, 2017; Mattingly ve diğ., 2014).

Sonuç olarak bu çalışmaya baktığımızda temel problem romantik ilişkilerin benlik değişimi ve öz yeterlik niteliğini yordama gücünün irdelemesidir. Çalışmada romantik ilişkilerde benlik değişiminin ve öz yeterliğin, benlik değişiminin alt boyutları, benliğin farklılaşması, toplumsal cinsiyet rolleri ve tutumları, kişilerarası düşünce ve inançlar açısından yordanması amaçlanmaktadır. Yapılan çalışmada ele alınan değişkenler incelendiğinde ilişki benlik değişimi ve romantik ilişkiler bağlamında öz yeterliğin henüz yeni araştırılan ve derinlemesine çalışmaların olmadığı, keşfedilmeyi bekleyen konular olduğu görülmektedir. Türkçe literatürde ilişki benlik değişimi ve romantik ilişkilerde öz yeterlik konularındaki araştırmalar oldukça kısıtlıdır (Dinçer, 2017; Uz Baş, Öz Soysal ve Aysan, 2019; Gündüz & Karataş, 2020; Demirkol, 2023). Araştırmalar romantik ilişkilerin bireyin benlik kavramlarını etkilediğini, şekillendirdiğini ve olumlu veya olumsuz yönde değiştirdiğini ve öz yeterliklerini etkilediklerini belirtmektedir ve bu yönde

kanıtlar sunmaktadır. Ayrıca ilişkisel benlik değişimi ve öz yeterlik konusunda farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmalar yapılmasının daha derin bir bakış açısı kazandıracağı ve bununla birlikte araştırmaların nitelik ve niceliğinin artırılması gerektiği düşünülmektedir.

Beyannameleler

Etik Onay ve Katılma İzni

Derleme çalışması olduğu için etik onay bulunmamaktadır.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

DG makale ana metninin yazımı, literatür taraması ve makale akışının düzenlenmesinde görev almıştır. AB makalenin yazımına ve revizyonuna katkıda bulunmuştur. AB ve DG önerilen düzeltmeleri yapmıştır. Yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır

Kaynaklar

Akan, Y. & Bakioglu, F. (2021). Yetişkinlerin ilişki öz-yeterlik düzeylerinin kıskançlıkla baş etme ve yakın ilişkilerde bağlanma açısından incelenmesi. *Turkish Studies – Education*, 16(2), 517-534. <https://dx.doi.org/10.47423/TurkishStudies.49670>

Ainsworth, M. D. (1969). Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of the Infant-Mother Relationship. *Child Development*, 40(4), 969-1025.

Aron, A., Paris, M., & Aron, E. N. (1995). Falling in love: Prospective studies of self concept change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1102- 1112. doi: 10.1037/0022-3514.69.6.1102

Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy, In V. S. Ramachandran (Ed.). *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 71–81, Academic Press.

Bowen, M. (1985). *Family Therapy in Clinical Practice*. Michigan: Michigan Üniversitesi.

Büyüksahin Çevik, G. & Atıcı, M. (2009). Lise 3. Sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 339-352.

Cihan Güngör, H. & Özbay, Y. (2009). Evlilikte Yetkinlik Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 80-93.

Collibee, C. & Furman, W. (2015). Quality Counts: Developmental Shifts in Associations Between Romantic Relationship Qualities and Psychosocial Adjustment. *Child Development*, 86(5), 1639-1652. Doi: <https://doi.org/10.1111/cdev.12403>

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. doi: 10.1111/1532-7795.1301001

Combs, A. W. & Synng, G. (1959). *Individual behavior*, New York.

Cramer, D. (2004). Emotional support, conflict, depression, and relationship satisfaction in a romantic partner. *The Journal of Psychology*, 138(6), 532-542.

Cüceloğlu, Doğan. (1997). *Yeniden İnsan İnsana*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, Doğan. (1997). *İnsan ve Davranış*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Demirkol, M. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerdeki Benlik Değişimlerinin İncelenmesi. *Memet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 65, 387-414.

Diñcer, D. (2017). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ve yaşam doyumunu yordayan etmenler: İki boyutlu ilişkisel benlik değişimi modeli (Yayımlanmamış doktora tezi)*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 4(1), 4-21. DOI: 10.1007/BF01073477. Doi:<https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1025825725522.pdf>

Epstein, N., Baucom, D. H., & Rankin, L. A. (1993). Treatment of marital conflict: A cognitive-behavioral approach. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 45-57. Doi: [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(93\)90007-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90007-9)

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company Inc

Feldman, S. S., & Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(6), 691-717. Doi: 10.1023/A:1022857731497

Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 177-180.

Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3-22). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/259258543_The_role_of_romantic-relationships_in_adolescent_development

Goodwin, R. & Gaines J. S. O. (2004). Relationships beliefs and relationship quality across cultures: Country as a moderator of dysfunctional beliefs and relationship quality in three Former Communist societies. *Personal Relationships*, 11(3), 267-279.

Gündüz, B. & Karataş, A. (2020). *İlişki Doymunun Yordayıcıları İlişkisel Benlik Değişimi ve Romantik İlişkilerde Öz yeterlik*. Hatay: Mustafa Kemal Üniversitesi.

Güngör, H.C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme (Yayımlanmamış Doktora tezi)*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hamamcı, Z. & Esen Çoban, A. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university. *Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 300-304. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.014>.

James, W. (1963). *The varieties of religious experience*. University Boks, New York.

- Johnson, K.D. (2015). *Marital expectation fulfillment and its relationship to height of marital Expectations, optimism and relationship self-efficacy among married individuals (Doctoral Dissertation)*. Andrews University, School of Education.
- Kalkan, E. & Aydoğan, D. (2019). Evlilik İlişki Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük. *Öndokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189.
- Karataş, Z. (2014). Problem Çözme Becerileri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 118-140.
- Kaya, Ö. S. (2018). Romantik İlişkilerde Problem Çözme Becerilerinin Empati ve Mental İyi Oluş Açısından İncelenmesi. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1), 62-72.
- Kurdek, L. A. (1992). Assumptions versus standards: The validity of two relationship cognitions in heterosexual and homosexual couples. *Journal of Family Psychology*, 6(2), 164-170. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.6.2.164>
- Lopez, F.G., Morúa, W. & Rice, K.G. (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40, 80-96. <https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909807>
- Lopez, F.G. & Lent, R.W. (1991). Efficacy-based predictors of relationship adjustment and Persistence among college students. *Journal of College Student Development*, 32(3), 223-230.
- Markus, H.R., Zajonc, R.B. (1985). The cognitive perspective in social psychology. In *the Handbook of Social Psychology*, 1(3), 137-230, Random House.
- Mattingly, B. A., & Lewandowski Jr., G. W. (2013). The power of one: Benefits of individual self-expansion. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 12-22. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.746999>
- Mattingly, B. A., Lewandowski Jr., G. W., & McIntyre, K. P. (2014). "You make me a better/worse person": A two-dimensional model of relationship self change. *Personal Relationships*, 21(1), 176-190. doi: 10.1111/per.12025
- McIntyre, K. P., Mattingly, B. A., & Lewandowski Jr., G. W. (2015). When "we" changes "me": The two dimensional model of relational self-change and relationships outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(7), 857-878. Doi: 10.1177/0265407514553334
- Mearns, J. (1991). Coping with a breakup: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 327-334.
- Metis, S. & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Mitchell, J.K. (2012). *Marital dining practices: affecting change in marital satisfaction through Marital self-efficacy (Doctoral dissertation)*. University of George Fox, Department of Clinical Psychology
- Öztürk, M. O. & Uluşahin, N. A. (2016). *Ruh Sağlığı ve Bozukluklar*, Miki Matbaacılık, Ankara: 16, 511-554.
- Öz Soysal, F., Uz Baş, A., & Aysan, F. (2019). Romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1100-1110.
- Öz Soysal, F. & Ogan, S. (2022). Üniversite Öğrencilerinde İlişki Sürdürme Strateilerinin Yordayıcıları Olarak Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik. *IAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 271-288.
- Paris, S. G., & Newman, R. S. (1990). Developmental aspects of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 25(1), 87-102.
- Pines, A.M. (2010). *Aşık olmak: Sevgililerimizi neye göre seçeriz?* (Çev. Uluengin, M.Y.). İletişim Yayınları.
- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R. & Heuer, J. (2011). Initial Validation of a measure of self efficacy in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 51, 601-606. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.05.026>
- Rosen, K. H., Bartle-Haring, S., & Stith, S. M. (2001). Using Bowen theory to enhance understanding of the intergenerational transmission of dating violence. *Journal of Family Issues*, 22(1), 124-142. <https://doi.org/10.1177/019251301022001006>
- Rosenberg, M. (1989). Self-concept research: A historical overview. *Social Forces*, 68 (1), 34-44.
- Sakallı, N. (2003). Cinsiyetçilik: Kadımlara ve Erkeklerle İlişkin Tutumlar ve Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik Kuramı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 6(11-12), 1-20.
- Schubert, E. E., Protinsky, H. O., & Viers, D. (2002). Levels of differentiation and marital egalitarianism in men who batter. *Journal of Family Theory*, 14, 1-19.
- Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and cognitive skill learning. In C. Ames and R. Ames (Ed.), *Research on motivation in education: Goals and cognitions* (vol. 3, pp. 13-44). San Francisco, CA: Academic Press. Schunk, D. H. 1989b. Self-efficacy and academic behaviors. *Educational Psychology Review*, 1, 173-207.
- Stackert, R. A. & Bursik, K. (2003). Why i unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419- 1429. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)
- Sternberg, R. J. (1987). Liking versus loving: A comparative evaluation of theories. *Psychological Bulletin*, 102, 331-345.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am i without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147-160. Doi:<https://doi.org/10.1177/0146167209352250>
- Sprecher, S. & Metts, S. (1989). Development of the Romantic Beliefs Scale and examination of the effects of gender and gender-role orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 387-411.
- Steinberg, S. J. & Davila, J. (2008). Romantic functioning and depressive symptoms among early adolescent girls: The moderating role of parental emotional availability. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(2), 350-362.
- Sullivan, B. F. & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305.
- Tepeli Temiz, Zahide. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doyumu, Psikolojik Dayanıklılık ve Aleksitimik Özellikler Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Rolü*. Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzgöl Dost, M & Aras, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişki Niteliğinin Yordayıcıları Olarak Yakın İlişki İnancı ve Benlik Değişimi. *Pegem Dergisi*, 11(1), 135-162.
- Uğur, D. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Temsilleri ile Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Antalya.
- Wylie, R. (1968). *The present status of self theory*. In Borgatta, E. R., and Lambert, W. W. (eds.), *Handbook of Personality Theory and Research*. McNally, Chicago.
- Yıldırım, F. & İlhan, İ.Ö. (2010). Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.