

**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYOLOJİ ANA BİLİM DALI
EVLİLİK VE AİLE PSİKOLOJİSİ PROGRAMI**

**“ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK
İLİŞKİLERİNDE KİŞİLERARASI YETKİNLİK
DÜZEYLERİNİN KENDİNİ SABOTAJ EĞİLİMİNE OLAN
ETKİSİNİN İNCELENMESİ”**

**Hazırlayan
Ramazan TAŞ**

**Danışman
Doç. Dr. Koray DEĞİRMENCİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Eylül-2017
KAYSERİ**

**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYOLOJİ ANA BİLİM DALI
EVLİLİK VE AİLE PSİKOLOJİSİ PROGRAMI**

**“ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK
İLİŞKİLERİNDE KİŞİLERARASI YETKİNLİK
DÜZEYLERİNİN KENDİNİ SABOTAJ EĞİLİMİNE OLAN
ETKİSİNİN İNCELENMESİ”**

(Yüksek Lisans Tezi)

**Hazırlayan
Ramazan TAŞ**

**Danışman
Doç. Dr. Koray DEĞİRMENCİ**

**Eylül-2017
KAYSERİ**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeylerinin kendini sabotaj eğilimine olan etkisinin incelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserlerden atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu beyan ve kabul ederim.

05.09.2017

Ramazan TAŞ

YÖNERGEYE UYGUNLUK

“Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Kişilerarası Yetkinlik Düzeylerinin Kendini Sabotaj Eğilimine Olan Etkisinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesine uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Ramazan TAŞ

Danışman

Doç. Dr. Koray DEĞİRMENCI

Sosyoloji Anabilim Dalı Başkanı

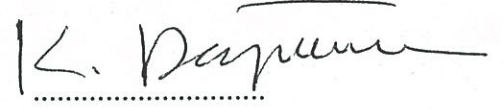
Doç. Dr. İlkay ŞAHİN

Doç. Dr. Koray DEĞİRMENCİ danışmanlığında Ramazan TAŞ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Kişilerarası Yetkinlik Düzeylerinin Kendini Sabotaj Eğilimine Olan Etkisinin İncelenmesi” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Sosyoloji Anabilim Dalında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

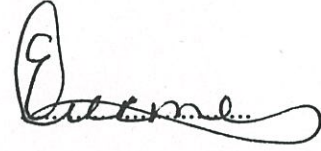
18.10.2017

JÜRİ:

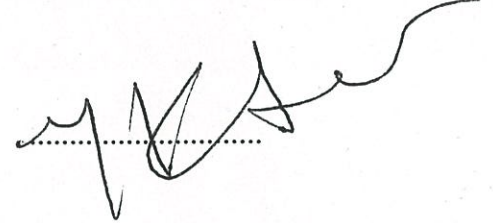
Danışman : Doç. Dr. Koray DEĞİRMENCİ



Üye : Yrd. Doç. Dr. Oltan EVCİMEN



Üye : Yrd. Doç. Dr. Faruk KARAARSLAN

**ONAY:**

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun 03/10/2017 tarih ve ...32..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

03/10/2017

Prof. Dr. Celalettin ÇELİK

Enstitü Müdürü



TEŞEKKÜR

“Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeylerinin kendini sabotaj eğilimine etkisinin incelenmesi” konulu tezimi uzun ve yoğun bir çalışma sürecinden sonra tamamladım. Bu çalışmamın sosyal bilimler alanına ışık tutmasını temenni ederim.

Yüksek lisansı sürdürmemde tavsiyeleri ile etkisi olan ve bu süreçte yol gösteren ve tez çalışmam süresince yoğun mesaisi içinde her zaman bana vakit ayıran, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen, bana yön gösteren ve kaynak yardımında bulunan, bu çalışmamı hazırlamamda çok büyük katkısı olan Doç. Dr. Koray DEĞİRMENCİ’ ye teşekkürü bir borç bilirim. Çalışmalarına devam edebilmem için gösterdiğim gayretlere sağladıkları kolaylıklar için arkadaşlarıma ve çalışmalarım süresince beni destekleyerek yanımda olan aileme en derin duygularla teşekkür ederim.

Ramazan TAŞ
Kayseri-2017

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE KİŞİLERARASI YETKİNLİK DÜZEYLERİNİN KENDİNİ SABOTAJ EĞİLİMİNE OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Ramazan TAŞ

**Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Yüksek Lisans Tezi, Eylül 2017
Danışman: Doç. Dr. Koray DEĞİRMENCİ**

ÖZET

Bu araştırma da üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeylerinin kendini sabotaj eğilimlerine olan etkisi incelenmek istenmiştir. Araştırma Kayseri ilinde öğrenimi sürdüren 2016-2017 öğretim yılında özel ve devlet üniversitelerindeki öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 18-31 yaş grubunda 225 kadın, 159 erkek öğrenci olmak üzere toplam 384 öğrenci katılmıştır. 20 kadın-erkek öğrenci ile derinlemesine görüşme yapılmak kaydıyla araştırma kapsamına dâhil edilmiştir.

Araştırma verilerin toplanması sürecinde nitel ve nicel araştırmaların birleşimi olan karma desen biçiminde tasarlanmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda ilişkiisel tarama yöntemi, nitel boyutunda derinlemesine mülakat yapılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA), basit doğrusal regresyon analizi, tek yönlü MANOVA ve Regresyon Analizi varsayımları, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kontrol edilmiştir. Veri toplama aracı olarak, görüşme formu, kişisel bilgi formu, kişilerarası yetkinlik ölçeği, kendini sabotaj ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmanın nitel boyutunda ise derinlemesine mülakat tekniği kullanılarak 20 üniversite öğrencisine 6 araştırma sorusu yöneltilmiştir. Görüşme sonuçları betimsel analiz yapılarak temalar çıkarılmış, alt temalar oluşturularak kodlanmıştır. Araştırma bulgularına göre;

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde cinsiyet, yaş, sosyo ekonomik düzey değişkenleri ile kişilerarası yetkinlik düzeyleri ve kendini sabotaj eğilimleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin ilişki deneyimi ile kişilerarası yetkinlik düzeyleri ve kendini sabotaj eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda ilişki deneyimi arttıkça kişilerarası yeterlilik düzeylerinde artış gözlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin ilişki durumu ile kişilerarası yetkinlik düzeyleri ve kendini sabotaj eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlişkisi olan öğrencilerin kişilerarası yeterlilik düzeyleri puanları yüksek çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeyleri ile kendini sabotaj eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin kişilerarası yeterlilik düzeyleri yükseldikçe kendini sabotaj eğilimleri düşmektedir. Başka bir ifadeyle kişilerarası yeterlilik kendini sabotaj eğilimini yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişkiler, Kişilerarası Yeterlilik, Kendini Sabotaj, Genç Yetişkinlik, Sosyal Beceri

**RESEARCH OF THE EFFECT OF UNIVERSITY
STUDENTS' INTERPERSONAL COMPETENCY LEVELS IN ROMANTIC
RELATIONSHIPS ON SELF-HANDICAPPING TENDENCIES**

Ramazan TAŞ

**Erciyes University, Institute of Social Sciences
Master of Arts, September 2017
Supervisor: Assoc. Prof. Koray DEĞİRMENÇİ**

ABSTRACT

In this research, it is aimed to examine the effect of university students' interpersonal competence levels in romantic relations on self-handicapping tendencies. The research was organized on students in private and public universities in the 2016-2017 school year, which continued to study in Kayseri. A total of 384 students, 225 female and 159 male students, participated in the research in the 18-31 age group. It was included in the scope of the research 20 male and female students, provided that in-depth interviews were made with them.

The research is designed in the form of mixed patterns, which are the combination of qualitative and quantitative research in the process of data collection. Relational screening method was performed in the quantitative section of the research, and in - depth interview was carried out in the qualitative section. In the analysis of the data, one-way multivariate analysis of variance (MANOVA), simple linear regression analysis, one-way MANOVA and Regression Analysis assumptions, one way variance analysis (ANOVA) were checked in addition to descriptive statistics. Interview form, personal information form, interpersonal competence scale and self-handicapping scale were used as data collection tools.

In the qualitative aspect of the research, 6 research questions were directed to 20 university students using an in-depth interview technique. The results of the interviews were analyzed and the themes were extracted and sub-themes were created and coded. According to research findings;

No meaningful difference was found between romantic relationships of university students with gender, age, socio-economic level variables, interpersonal competence levels and self-handicapping tendencies.

A meaningful relation was found between the relationship experience of university students and interpersonal competence levels and self-handicapping tendencies. As a result of the analyzes, the level of interpersonal competence increased as the relationship experience increased.

There was a significant relation between university students' relationship status, interpersonal competence levels and self-handicapping tendencies. The scores of the interpersonal proficiency levels of the students with romantic relationships were high.

There was a significant relation between the level of interpersonal competence in romantic relationships of university students and self-handicapping tendencies. The tendency of self-handicapping decreases as the level of students' interpersonal proficiency increases. In other words, interpersonal competence predicts self-handicapping.

Keywords: Romantic Relationships, Interpersonal Competence, Self-handicapping, Young Adulthood, Social Skill

İÇİNDEKİLER

“ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE KİŞİLERARASI YETKİNLİK DÜZEYLERİNİN KENDİNİ SABOTAJ EĞİLİMİNE OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ”

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK.....	ii
KABUL VE ONAY	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER.....	xii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	8
1.2.1 Alt Problemler	9
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	10
1.4. Varsayımlar	14
1.5.Sınırlılıklar.....	14
1.6. Tanımlar	15
1.7. Araştırma Sürecinde Karşılaşılan Güçlükler	15

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇALIŞMALAR VE LİTERATÜR TARAMA

2.1. Romantik İlişkiler	17
-------------------------------	----

2.2. Bağlanma Örüntüleri ve Yetişkin Bağlanması.....	21
2.3. Kişilerarası İlişkilerde Yetkinlik	24
2.4. Romantik İlişkilerde Kişilerarası Yetkinlik	25
2.5. Sosyal Zekâ, Sosyal Beceri ve Sosyal Yetkinlik.....	28
2.6. Kişilerarası İlişkilerde Sosyal Yetkinlik ile İlgili Araştırmalar	30
2.7. Kendini Sabotaj Eğilimi	32
2.8. Romantik İlişkilerde Kendini Sabotaj	35
2.9. Kendini Sabotajın Psikodinamiği ve Ruh Sağlığına Etkisi	36
2.10. Kendini Sabotaj Eğilimi ile İlgili Yapılan Araştırmalar	38
2.11. Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişki	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	45
3.2. Çalışma Grubu	46
3.3. Veri Toplama Araçları	49
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	49
3.3.2. Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (KYÖ)	49
3.3.3 Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ)	50
3.3.4.Derinlemesine Mülakat Formu	51
3.4. Verilerin Analizi.....	52

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	55
---------------	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA	72
----------------	----

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	85
------------------------	----

6.1. Sonuçlar	85
6.2. neriler	86
6.2.1. Uygulamaya Dönük neriler	87
6.2.2. Gelecekte Yapılacak alışmalara Yönelik neriler	88
KAYNAKÇA	89
EKLER.....	100
ZGEMİş.....	106



KISALTMALAR VE SİMGELER

KSÖ : Kendini Sabotaj Ölçeği

KYÖ : Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği

SSPS : Statistical Package for the Social Sciences



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1:	Yakın İlişkiler Gelişimi Tablosu.....	19
Tablo 2:	Yakın İlişkilerde Derinlik, Duygusal Paylaşım Tablosu	20
Tablo 3:	Araştırma Deseni Tablosu	46
Tablo 4:	Araştırma Süreci Çizelgesi	47
Tablo 5:	Araştırma Kapsamına Giren Öğrencilere İlişkin Betimsel İstatistikler	48
Tablo 6:	Cinsiyet Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	57
Tablo 7:	Yaş Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	57
Tablo 8:	Üniversite Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	58
Tablo 9:	Fakülte Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	58
Tablo 10:	Bölüm Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	59
Tablo 11:	Sınıf Düzeyine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	60
Tablo 12:	Sosyoekonomik Düzeye Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	60
Tablo 13:	Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	61
Tablo 14:	Anne Baba Durumu Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	61
Tablo 15:	İlişki Deneyimine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	62
Tablo 16:	İlişki Deneyimi Değişkenine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	62

Tablo 17:	İlişki Durumuna Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	63
Tablo 18:	İlişki Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	63
Tablo 19:	Kişilerarası Yeterlilik Yordanan Değişkenine İlişkin Değişim İstatistikleri	64
Tablo 20:	Kişilerarası Yeterlilik Yordanan Değişkenine İlişkin Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları	64
Tablo 21:	İlişki ortağınız ile ilk buluşmanızda neler yaptınız? Neler konuşursunuz sorusuna verilen cevapların dağılımı	65
Tablo 22:	Ergenlik döneminde ya da şuan ki yaşamınızdan önce romantik anlamda herhangi bir ilişki, duygusal bir bağlanma yaşadınız mı? Sorusuna verilen cevapların dağılımı	66
Tablo 23:	Üniversite ortamında duygusal yakınlık, romantik ilişki başlatmak, sürdürmek kolay mı sizce? Özgürlük ya da kendini ifade etmek açısından neler söylersiniz? Sorusuna verilen cevapların dağılımı	67
Tablo 24:	Romantik ilişki, aşk ya da duygusal yakınlığa fırsat veren ortamlar nasıldır? Hangi ortamlarda tanışma fırsatı oluşur sizce? Neler söylersiniz? Sorusuna verilen cevapların dağılımı	68
Tablo 25:	Sosyal bir ortamda performansınızın izlenmesi, değerlendirilmesi, kırılğan benlik yapısı sizi hedefinize ulaşmanızda sizi engeller mi? Bu durumlarda neler hissedersiniz? Sorusuna verilen cevapların dağılımı	69
Tablo 26:	Sosyal bir ortamda, ilişki başlatmada, çıkma teklifinde reddedilme ya da engellenme durumunda neler hissedersiniz? Paylaşır mısınız? Sorusuna verilen cevapların dağılımı	70

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Romantik ilişkiler bireylerin psikolojik iyilik hali üzerinde yaşam boyunca etkili olmaktadır. Yakın, duygusal ilişkiler ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde bireyin psikososyal gelişiminin en önemli bileşeni olduğu için, genç bireyler sıkça romantik ilişkilerle meşgul olmakta, yaşamlarının ana motifi olarak görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin yakın duygusal ilişkilerindeki inanç ve beklentilerinin belirlenmesi, romantik ilişkilerinde karşılaştığı sorunların tespit edilmesi, ilişkide kullanılan stratejilerin anlaşılması, kaygı ve kaçınma gibi süreçlerin altında yatan boyutların analiz edilmesi bireyin duygu durumunu düzenleme açısından önemlidir. Bu durum yakın/romantik ilişkileri, psikoloji, sosyoloji ve sosyal psikolojinin önemli bir çalışma alanı haline getirmiştir.

Son yıllarda genç yetişkinlere yönelik erken müdahale ve pozitif gençlik gelişimi çerçevesinde sosyal yeterlilik ve sosyal yeterliliği geliştirme araştırmaları sosyal çalışmacılar için öncelikli ve temel alandır. Bireyin çevreye uyum sağlaması, etkili oryantasyon, karşılaştığı sosyal içerikli ilişki problemlerini çözmesi için bazı temel becerilere ve yetkinliklere gereksinim duymaktadır. Bireyin toplumsal davranışlarının etkin olabileceğine inanması, başkaları tarafından desteklenmesi, olumlu geri bildirimler alması genç yetişkinlerin pozitif ruh halini destekleyerek, ilişki çatışmaları, ilişki engellerini ve sosyal girişimciliğine dair güçlükleri ortadan kaldırır. Birey yeni katıldığı ortamlarda, yeni romantik ilişkilerinde değerlendirme kaygısı yaşadığında kendini engelleme, sorunları erteleme, girişimden kaçınma gibi davranışlara yönelebilir. Araştırmacılar genç yetişkin olarak duygusal romantik ilişkileri tehdit edilen kişilerin, kaygı ve kaçınma temelli kendini engelleme yollarına başvurdukları, kısa vadeli zevk veren etkinliklerle ilgilendiklerini ortaya koymuştur. Hayatında kendisine değer verilmemiş bir genç yetişkin başkalarına değer vermekte zorlanır. Değersizlik duygusu

yaşayan bireyler sosyal ilişkilerinde tutarsız ve sağlıksızdır. Bu tutarsızlığı ortadan kaldırmak için sürekli yalnızlık, ilişkiden kaçınma sorunlarına yol açabilir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sabotaj eğilimlerinin belirlenmesi ve sosyal yetkinlik düzeyinin incelenmesi, öğrencilerin sosyal kaygılarının azaltılmasında, kişilerarası ilişkilerini düzenleyerek yalnızlığın önlenmesinde, depresyona girme durumunun yaşanmasının çözülmesinde bize yol haritası olacaktır. Üniversitelerin psikososyal gelişim ve rehberlik merkezlerinde ve psikolojik danışma süreçlerinde görev yapan akademisyenlerin, karşı cinsle ilişkiler çerçevesinde problemler yaşayan danışanlarıyla ilgilenirken bu araştırmanın verilerinden faydalanabileceği umulmaktadır.

1.1.Araştırmanın Problemi

İnsan yaşamı boyunca başkaları ile diyalogu mümkün kılacak toplumsal yönden desteklenen davranışlara sahip olmak ister. Bireylerin en temel ihtiyaçlarından birisi olarak ortaya çıkan yakın, romantik, duygusal ilişkilerin doğasının anlaşılması insanı, insan davranışlarını anlamak için oldukça önemlidir. İnsanlar doğumundan itibaren çevresiyle etkileşimler kurarak gelişimsel özelliklerini, bireysel farklılıklarını ortaya çıkarır ve güvenli, sağlıklı ilişkiler çemberi, ağı oluşturur. Birey yaşamı boyunca belirgin olarak, bebeklikten itibaren güven duygusu, ergenlikte kimlik kazanımı, genç yetişkinlikte ise yakınlık ve duygusal bağlanma becerilerini kazanmaktadır. Bu yaşamsal becerileri ve psikososyal özellikleri kazanan, olumlu yaşayan bireyler gelecekteki hayatına ve karşılaşacağı sorunlara daha etkin, çözüm odaklı yaklaşabilir. Birçok araştırmacının rapor ettiğine göre yakın, duygusal, romantik ilişkilerin başladığı yerde kişilerarası çekicilikle ilişkili etkileşimler başlamaktadır ve bu ilişkiler bireyler için mutluluk kaynağı hem de kaygı nedeni olabilmektedir. Genç yetişkinler karşı cinsle kalıcı, pozitif ve derinlemesine kişilerarası ilişkiler geliştirmek için motive olurlar. Yani bireyler aile ilişkilerinden sonra arkadaşlık, sonrasında romantik ilişkiler kurarak yaşamsal ihtiyaçlarını karşılarlar. Bu durum bireylerin kendini algılaması, olumlu benlik yapısı kazanması ve kendini gerçekleştirme sürecine önemli katkılar sağlar.

Romantik duygusal ilişkiler, genç yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin yaşamlarının en önemli parçasını oluşturur. Genç yetişkinlerin romantik ilişkileri iki temel gelişimsel amaca hizmet etmektedir. Öncelikle ebeveyninden bağımsız

olma ve ayrılma amacını taşıdığı söylenebilir. İkinci olarak, romantik duygusal ilişkiler kendilerini ifade etmenin, ortaya koymanın göstergesidir ya da yetişkinliğe atılan önemli bir adımdır. Araştırmacıların belirttiğine göre evlilik, aşk, romantik ilişki örüntüleri insan hayatının kişilik gelişimini sağlamada oldukça önemlidir. Yakın ilişkiler birçok ergen ve yetişkin yaşamında merkezi ilişkiler olduğundan dolayı, bu tür ilişkilerden alınan destek, sosyal destekten ve psikolojik yardımdan daha anlamlıdır. Sağlıklı, tutarlı romantik ilişkiler yaşamak, üniversite öğrencilerinin ilişkilerden aldıkları doyum, sosyal destek, bireyin kendini ifade etmesine, kendini tanımasına, geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bireyin kurduğu dengeli yakın ilişkiler, hayatını paylaşacağı kişiyi bulma, evlilik uyumu açısından büyük önem taşımaktadır. Birçok araştırmada belirtildiğine göre üniversitede yaşanan ilişki deneyimleri evlilik öncesi prova niteliğindedir. Bu nedenle romantik yakınlığı başlatmak, kendini keşfetmenin, sağlıklı bir kişilik geliştirmenin yolu olarak görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileri üzerine yapılan araştırmalarda, öğrencilerin %21'i farklı insanlarla ilişki kurmada, %14'ü aileleri ile ve %25'i ise karşı cinsle ilişkilerinde problemler yaşadığı tespit edilmiştir. Genç yetişkinlikte intihar girişiminde bulunan kişilerin kişilerarası ilişkileri en belirgin faktör olarak belirlenmiştir. Genç yetişkinlikte duygularına karşılık bulamayan, terk edilme kaygısı yaşayan, onaylanmayan ilişkiler, duygularını ifade edememe gibi nedenlerden dolayı yalnızlığa sürüklenir. Yalnız kalan bireyler derin ilişkiler yaşayamaz, kendilik değeri, özsaygısı ve öz yeterlilik algısı zayıflar. Ayrıca yalnız kalacağını hisseden bireyler, daha tehlikeli tercihlerde bulunma, aşırı erteleme, performans sergilemekten kaçınma gibi stratejilere başvurur. Romantik partnere bağlanamama, ilişki doyumunu alamama sonuçlarıyla karşılaşır, bu durumun sağlıklı çözümü ise güvenli duygusal bağlanma geliştirmesidir. Karaoğuz (2016) yaptığı araştırmada şu görüşleri dile getirir; romantik ilişkilerde bireyin yeterli ilişki doyumunu elde edememesi ya da aşkın bitmesi ile birey negatif bir duygu durumuna bürünebilir. İç çekilme, sürekli yalnızlık süreçleri kolaylaşır. Yani halk arasında “*bireyin sürekli bir üzüntü yaşaması*” şeklinde tanımlanan depresyon, iç çekilme, deneyime kapalı olma, mutsuzluk davranışları gelişebilir.

Üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkiler, “*yakınlığa karşı yalıtılmışlık, duygusal bağlanma, psikolojik yalnızlık*” olarak tanımlanan gelişimsel krizin atlatılması dönemine denk gelir. Yakınlık kavramıyla belirtilen, duygusal bağlanma ile kastedilen süreç, genç

yetişkin bireyin kimliğini kaybetme korkusu yaşamaksızın açık, destekleyici romantik bir ilişki yaşayabilmesidir. Bu konudaki tartışmalara bakıldığında psikolojik yakınlık duygusunun bireyin hayatındaki birçok ilişkiyi etkilediği belirtilmiş, bilhassa üniversite yaşantısında kurulan romantik ilişkilerin genç yetişkinlerin sosyal aktivitelere katılım düzeyini yükselttiği ve psikososyal gelişimlerine katkı sağladığı vurgulanmıştır.

Bireylerarası sosyal ilişkiler alanında en çok tartışılan çalışmalardan biri, gerçekçi ve işlevsel olmayan ilişki inançlarının, duygusal bağlanma süreçlerinin, bireylerin yaşamında nasıl geliştiği ve sürdüğüdür. Bireylerin ilişki inançlarının, duygusal bağlanmanın geçmişte yakınındaki kişilerle yaşadıkları ilişkilere dayandığını, geçmişte yaşanan ilişki travmalarının bu inançların gelişimini etkilediği, araştırmacılar tarafından ileri sürülmüştür. Bowlby (1969, 1973, 1980)'e göre bağlanma kuramı, insanı anlamının yolu olarak, sadece insanın içinde olanlarla değil, insanlar arasında olanlara, ilişkilere ilgi duymayı öne çıkardı. Bebeklikte en yakınındaki bakıcıyla kurulan duygusal güvenli bağlanma, genç yetişkinlikte karşı cinsle kurulan samimi ilişkilere yansımaları görüşü araştırma sonuçlarında rapor edilmiştir. Bağlanma örüntüleri yaşam boyunca yeniden düzenlenerek, kurduğumuz yakın ilişkilere altyapı oluşturur. Ruppert (2011)'e göre kişilerarası bağlanma arzusu insan doğasının anlaşılmasında hâlihazırda faydalanabilecek en kapsamlı ve bütüncül örüntülerden biridir görüşünü öne sürmektedir. Kişilerarası bağlanma çoğunlukla duygusaldır, eşlerin paylaştığı duygular, tepki verme biçimleri hakkında bilgi verir, partnerler karşılıklı bağımlı hale gelir ve eşler birbiriyle kolayca empati kurabilirler.

Bağlanmanın romantik ilişkiler üzerindeki etkisi incelendiğinde, flört, ilişkiye başlama, ilişkiyi sürdürme aşamalarında farklı özellikleri tetiklediği gözlenmektedir. Bu tür duygusal ilişkilerde bireyin ilgi görmesi, dikkat çekmesi, destek alma yönünde istekler doğururken aynı zamanda dışlanma ve onaylanmama korkularını oluşturabilmektedir. Güvenli/ sağlıklı bağlanan bireyler, kargaşa ve gerilimi yapıcı bir şekilde ele alıp, tanışma veya flört evresinde samimi ve uyumlu olabilmektedir. Kaygılı bağlanmış bireyler kendi gerilimlerine yoğunlaşıp, devamlı olarak partnerinin reddetme veya dışlama işaretlerine aşırı hassas olup, reddedileceklerine yönelik tetikte beklemektedir. Kaçıran bağlanmada ise birey ilişki başlangıcında araya mesafe koyup, kendisi hakkında anlamlı duygularını engellemektedir (Uluyol, 2014).

Bağlanma ile ilgili yapılan araştırmalarda rapor edildiğine göre anne- baba ve yakındaki bakıcı ile güvenli sağlıklı bağlanma ilişkisinin yüksek oranda kişilerarası yetkinlikle, pozitif arkadaşlık becerileriyle, girişimcilik, sosyal yetenek, sosyal yetkinlikle ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca güvenli bağlanma olumlu iletişim becerileriyle, kriz çözme yeteneğiyle, sosyal popülerlik ve etkileşim gücüyle pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Teorik açıdan incelendiğinde güvenli/sağlıklı bağlananlar kendini ve başkalarını önemli ve değerli görmekte, diğer insanlara güvenmekte, baskı altında bağlanma figürlerine kolaylıkla yaklaşabileceği duygusu yaşamakta ve daha güçlü sosyal yardım ağları oluşturabilmektedir. Güvensiz/ sağlıksız bağlanmanın toplumsal etkileşimlerde yetersiz olma ve daha zayıf yardım ağlarına sahip olmakla, yalnızlık ve duygusal çökkünlük, şiddete eğilimli davranışlarla bağlantılı olduğu görülmektedir (Baytemir, 2016).

Bağlanma ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar yukarıdaki verileri doğrular niteliktedir. Güvensiz/ sağlıksız bağlananların kişilerarası yetkinliği düşük iken, güvenli bağlananların sosyal etkileşim ve kişilerarası yetkinliğinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Birincil düzeyde bakım verenlerle kurulan anlamlı ve yakın ilişkiler çocuğun kendisini ve başkalarını değerli algılamasını sağlamakta, böylece birey, diğer insanlarla daha güçlü ve güvenli duygusal ilişki geliştirmektedir. Güvenli/ sağlıklı bağlanan kişiler hem gündelik ve sosyal deneyimlerinde hem de yakın romantik ilişkilerinde daha iyi kişilerarası yeterlilik gücü sunmaktadır. Kişilerarası yetkinlikten mahrum kişiler depresif ruh halinden şikâyetçi olurken, kişilerarası yetkinliği yüksek kişilerin daha güçlü uyum sağladığı ve daha mutlu olduğu rapor edilmiştir (Baytemir, 2015).

Yetişkinlikte karşı cinsle oluşturulan romantik ilişkiler, sosyal ve kişilerarası yeteneklerini geliştirmesine, kişiliklerinin şekillenmesine yardımcı olur. Bu şekilde öz-yeterlilik algılarını geliştirirler (Ünlü, 2004). Karşı cinsle kurulan ilişkide kişilerarası yetkinlik düzeyinin araştırılması, yetişkinin arkadaşlık ilişkileri konusunda kendini tanımasına katkı sağlayabilir, gelecekteki ilişkilerinin daha güvenli, istikrarlı ve yeterli olmasına yardımcı olur. Yapılan araştırmalarda kişinin yetkinlik inancı ne kadar yüksek ise ilişkilerde başarılı olma olasılığı yüksektir sonucuna ulaşılmıştır (İlhan,2016).

Yakın ilişkiler üzerine yapılan birçok araştırma sonucuna göre, “ kişilerarası yetkinlikten yoksun olan gençlerin, yakın ilişkiler kurmada ve bu ilişkileri sürdürmede

büyük zorluklar yaşayabileceklerini belirtmektedir. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin kişilerarası yetkinlik düzeylerinin belirlenmesi, gençlerin sosyal yetkinliklerini artırma ve sosyal ilişkilerini geliştirme yönünde olumlu etki yapacaktır”. (Şahin ve Gizir, 2013).

İlgili alanyazında, kişilerarası yeterlilik ölçeği uygulanarak yapılan birçok çalışmada, kişilerarası yeterlilik ile öznel iyi oluş seviyesi, girişimcilik ve özsaygı arasında, flört etme yeteneği ve ilişki doyumu parametreleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler tespit edilirken; kişilerarası yeterlilik ile depresyon, endişe, yalnızlık, düşmanlık arasında olumsuz yönde ilişki belirlenmiştir. Ayrıca utangaçlık, bireylerarası stres ve incinme ve reddedilme duyarlılığı değişkenleri arasında ise negatif yüksek ilişki görülmüştür (Şahin ve Gizir, 2013). Bu bulgular şu olguyu ortaya koymaktadır; romantik ilişkilerde birçok değişkenle ilgili olan kişilerarası yeterlilik, bireyin kazanması gereken temel becerilerden birisidir. Bu becerinin tüm boyutları ve alt boyutlarının analiz edilmesi, irdelenmesi ve tartışılması gereken bir husustur. Kişilerarası yetkinlik ölçeği kullanılarak üniversite öğrencileri ile yapılacak araştırmaların, kişilerarası yetkinliğin çok çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesine ve bu bağlamda kültürlerarası karşılaştırmalar yapmaya olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

Buhrmester(1990)’a göre, yakın arkadaşları ile daha yakın duygusal ilişkiler kuran genç yetişkinlerin kuramayanlara göre, kişilerarası yeterliklerinin daha yüksek olduğunu kişilerarası yeterliği yüksek olanların daha az düşmanlık duygusuna, daha az kaygıya ve daha yüksek öz saygıya sahip olduklarını ifade etmektedir.

Üniversite yıllarına isabet eden bu dönemde, kimlik sorunlarının tamamlandığı ya da tamamlanmak üzere olduğu, bireylerin ailelerinden uzakta, yurt ve ev ortamlarının paylaşıldığı, bu nedenle sosyal duygusal ilişkilerinde sorunlar yaşama ihtimalinin fazla olduğu evredir. Kişilerarası ilişkilerde yaşadığı problemler öğrencileri değersizleştirmekte, duygusal ilişkilerinde yaşanan olumsuzluklar negatif ruh hali, düşük özsaygı, özgüven ve öz yeterlilik sorunları oluşturmaktadır. Akademik kaygılara, reddedilme, kaçma, incinme duyguları da eşlik etmektedir (Erözkan, 2004).

İnsanoğlu toplumsal ortamlarda yetersizlik yaşadığında, başkaları tarafından yeteneksiz biriymiş gibi algılanmak istemez. Bu sebeple davranışlarının, girişimlerinin

değerlendirilmesi ihtimali ile yüzleşen birey, başarılı bir görünüm sergilemeyi ve bu görünümü korumayı arzulamaktadır. Bunu düzenleyebilmek için kişiler evvela benliğiyle ilişkili olabilecek sosyal içerikli görevlerde, gösterdiği performans, yeteneğe dönük yargıları yönetmelidir. Bu çerçevede kendini sabotaj mekanizması, insanların yetersizliğini haklı göstererek bahaneler üretmesine yardımcı olmaktadır. Başka bir deyişle birey kendini engelleyerek, makul sebeplere sığınarak eksikliğini kapatma çabasındadır (Abacı ve Akın, 2011).

Tice (1991)'a göre kendini sabotaj kavramı, bireyin benliğine yönelik engelle karşılaştığında, öz değer hissini korumak ve yükseltmek için sergilediği davranış stratejileridir. Burada amaç başarısızlığın nedenini dışsallaştırmak, başarının nedenini içselleştirmek olmasıdır. Bireyler sosyal bir görevde değerlendirildiğini hissettiğinde başarılı bir görünüm sergilemeyi ve bu görünümü koruyabilmeyi beklemektedir. Yani çevresindeki sosyal çıkarımları yönetmeli, başarısızlığını mazur göstererek imaj yönetmeyi sağlamalıdır.

Kendini sabotaj, kişilerin yeterlilik algısını yönetme amacına ulaşmasına yardımcı olmaktadır, ancak kişilerarası ilişkilerde olumsuz algıya ve uzun vadeli beceri eksikliklerine neden olmaktadır (Rhodewalt ve Fairfield, 1991). Alanyazına katkı sağlayan “Kişilerarası İlişkilerin Psikolojisi” isimli kitabında Ritz Heider (1958), kişinin çevresini organize etme ve olayları tahmin etmeye yönelik bir gereksinimi olduğu görüşünü dile getirir. Çevresine ve kendine ilişkin doğru ve tutarlı yüklemelerde bulunan kişilerin, eş zamanlı olarak çevresini anlama ve kontrol edebilme şansı artar. Eğer birey az çaba harcayarak amacına ulaşmışsa yeterlilik hissi artar, çok çaba harcayarak başarısız olmuşsa yeterlilik hissi azalır. Girişimde bulunma çabasını, umudunu yitirmektedir. Yeteneklerinden emin olmayan ve özsaygısı düşük bireyler bu mekanizmaya daha çok başvuracaklardır. Kendini sabotaj davranışı çekicidir; çünkü birey için kaybetmek yok durumu oluşmaktadır (Kass,2002).

Tüm bireyler hayatının farklı dönemlerinde bu mekanizmaya sıkça başvurmaktadır. Genellikle kendine sabotaja yol açan etmenler incelendiğinde, sosyal performansın, görevin bireyin kırılğan benliğiyle ilgili olması, sosyal görevin birey için önemli, yaşamsal nitelikte olması ve görevdeki performansın başkaları tarafından izlenmesi bu mekanizmanın ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Abacı ve Akın, 2011).

Sergilenecek sosyal performansın yalnız, tek başına, kişiye özel durumlarda yapılmasında kendini sabotaj neredeyse hiç sergilenmemektedir. Ancak genel bir sosyal ortamda performans azaltıcı bahanelere başvurulmaktadır. Bu sonuçlar kendini sabotajın bir izlenim yönetimi stratejisi olarak kullandığının kanıtıdır. Yani bahaneler uydurarak, hata yapma korkusu ile erteleme gibi süreçlerle dış çevrenin algılarını, bakışını manipüle etmeyi amaçlayan öz sunum stratejisidir (Kolditz ve Arkin,1982).

Bir sosyal ilişki başlatma girişiminde bulunan birey, başarısız olma düşüncesiyle stres yaratmakta, yeterince iyi olamama veya başarısızlık korkusu yaşayacaktır. Bu yetersiz performansı için bahaneler üretme çabasına girer. Bu durumda kendini sabotaj devreye girer, başarısızlığı ve nedenlerini belirsizleştirir (Baumeister,1997). Bilimsel çalışmalar şunu gösteriyor; kişinin benliğine dönük bir tehditle karşılaştığında, özsaygısını korumak ve yükseltmek niyetiyle kronik ya da durumsal kendini sabotajı kullanacaktır. Böylece dünyanın en güzel deneyimini, duygusunu, hazzını, yani romantik aşkı yaşarken kendimizi sabote ediyor, engelliyor olabiliriz. Yetişkin, aşk gibi duygusal ve romantik ilişkilere bu stratejiyi uyguluyor, "*Her seferinde yanlış insana çatıyorum...*", "*Benim hayalimdeki kadın ya da erkek yok zaten...*", "*Eğer beni gerçekten sevseydin...*" gibi savunmalara bağlanıyoruz.

Bu bağlamda araştırma tasarısı üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yeterlilik düzeyi ile kendini sabotaj eğilimlerinin ilişkili olabileceği düşünülerek iki değişken çerçevesinde irdelenmiştir. Bu kapsamda alanyazında ilk defa yapılan özgün çalışma olarak, romantik ilişkilerde kişilerarası yetkinlik ve kendini sabotaj eğilimi bir arada incelenmiştir. Bu iki kavram genç yetişkinlik döneminin kritik süreçlerini analiz etmede bizim yolumuzu aydınlatacaktır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişiler arası yetkinlik düzeylerinin kendini sabotaj eğilimlerine etkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Kişiler arası yeterlilik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin sabotaj eğilimlerine başvurusu azalmaktadır. Üniversite öğrencilerinin kişilerarası yeterlilik seviyelerinin ve sabotaj eğilimlerinin belirlenmesi, öğrencilerin sosyal yeterliliklerini artırma ve duygusal ilişkilerini geliştirme temelinde yapılacak çok çeşitli rehberlik uygulamalarına ya da ilişki temelli sosyal araştırmalara katkı sağlayacaktır.

Ayrıca bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeyi ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkiyi ve bu iki kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, gelir düzeyi, ilişki deneyimi, ilişki durumu gibi değişkenler açısından irdelenerek, aralarında anlamlı fark olup olmadığı, birbiriyle ilişki gösterip göstermediğini incelemektir.

1.2.1Alt Problemler

1. Denence 1: Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde cinsiyet farklılıkları ile kişilerarası yetkinlik ve sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir.
2. Denence 2: Üniversite öğrencilerinin yaş ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir.
3. Denence 3: Üniversite öğrencilerinin okunan üniversite türü ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir.
4. Denence 4: Üniversite öğrencilerinin okuduğu fakülte ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir.
5. Denence 5: Üniversite öğrencilerinin okuduğu bölüm ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir.
6. Denence 6: Üniversite öğrencilerinin okuduğu sınıf düzeyi ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir.
7. Denence 7: Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik durumu ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir.
8. Denence 8: Üniversite öğrencilerinin ikamet yeri ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir.
9. Denence 9: Üniversite öğrencilerinin anne baba durumu ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir.
10. Denence 10: Üniversite öğrencilerinin ilişki deneyimi ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir.
11. Denence 11: Üniversite öğrencilerinin ilişki durumu ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir.
12. Denence 12: Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeyi ile kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı ilişki vardır. Ya da Kişilerarası yetkinlik kendini sabotaj eğilimini yordamaktadır.

Ayrıca bu çalışmada, üniversite öğrencileri ile yapılan görüşmelerle, araştırmanın nitel boyutunu oluşturan, araştırmanın nicel boyutunu da destekleyen aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. İlişki ortağınız ile ilk buluşmanızda neler yaptınız? Neler konuşursunuz?
2. Ergenlik döneminde ya da şuan ki yaşamınızdan önce romantik anlamda herhangi bir ilişki, duygusal bir bağlanma yaşadınız mı?
3. Üniversite ortamında duygusal yakınlık, romantik ilişki başlatmak, sürdürmek kolay mı sizce? Özgürlük ya da kendini ifade etmek açısından neler söylersiniz?
4. Romantik ilişki, aşk ya da duygusal yakınlığa fırsat veren ortamlar nasıldır? Hangi ortamlarda tanışma fırsatı oluşur sizce? Neler söylersiniz?
5. Sosyal bir ortamda performansınızın izlenmesi, değerlendirilmesi, kırılğan benlik yapısı sizi hedefinize ulaşmanızda sizi engeller mi? Bu durumlarda neler hissedersiniz?
6. Sosyal bir ortamda, ilişki başlatmada, çıkma teklifinde reddedilme ya da engellenme durumunda neler hissedersiniz? Paylaşıyor musunuz?

1.3.Araştırmanın Önemi ve Gerekeçesi

Her birey veya genç yetişkin yetişkinlik çağında er ya da geç bir yakınlık duygusu ve romantik ilişki olasılığı yaşamaktadır. Bireyin yaşam süreçleri içinde kişilik gelişiminden sonra, ilişki deneyimi, aşk yaşantıları, romantik bağlanma yoluyla duygularını anlaması ve kendini yorumlaması oldukça önemlidir. Karşı cinsle sağlıklı yakın ilişki kurabilmek kendilik algısı ve duygusal gelişim için zorunludur. Erikson (1980)'a göre yakınlık kavramı, benliğini yitirme korkusu olmaksızın, başkalarıyla ilişki kurabilme ve sevebilme yetisidir. Arkadaşlarıyla derin dostluklar kurabilme, karşılıklı duygu alışverişini yapabilme becerisidir. Yakınlık duygusunu kazanamayan bireyler yalnızlık, yalıtılmışlık ve izolasyon duygusu yaşayacaktır, gelişim süreçlerinde eksiklikleri yaşayarak kendini gerçekleştirme engellenir.

Benlik saygısı ve flört ilişkilerinin incelendiği bir çalışmada (Doğan, 2012) romantik ilişkisi olanların, hiç romantik ilişkisi olmayanlara göre benlik saygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda yapılan diğer bir çalışmalarda şu bulgulara ulaşılmıştır. Ondaş (2007)'a göre evlilik öncesi flört mutlaka yaşanmalı görüşü

üniversite öğrencileri arasında yaygın bir görüş olarak kabul gördüğünü belirlemiştir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan diğer bir çalışmada ise (Hamamcı ve Esen-Çoban, 2010) üniversite ortamında kurulan romantik ilişkilerin sosyal etkinliklere katılımı arttırdığı, kişilerarası ilişkileri geliştirdiği, sosyal gelişimlerini desteklediği tespit edilmiştir. Özteke (2015)' e göre yakın ilişkiler bireyin iyi oluş düzeyi ve ilişki doyumunu yükselterek bireyi mutlu kılar ve kişilerarası ilişkilerin farklı bir yönü olduğundan iyi anlaşılması, araştırılması gerekir. Yani romantik ilişki deneyimi kişilik gelişimi ve benlik saygısını açısından insanı anlamak için önemli olduğu rapor edilmiştir.

Genç yetişkinlikte kurulan duygusal romantik ilişkiler beş farklı faktörden oluşmaktadır. Bu davranış örüntüsünü oluşturan faktörlerden birincisi bağlılıktır. Bağlılık, kişilerin ilişkileri süresince yaşadıkları deneyimler sonucunda partneriyle birlikte olma isteğidir. Yani bağlılık; duygusal yakınlığın başlangıcıdır. Bağlanma ve duygusal ilişkilerin başka unsurlarının ilerleme, gelişme kaydetmesi için zorunluluktur. İkinci faktör olan duygusal yakınlık, kişilerin başkalarıyla içten gelen duygularını paylaşması ve romantik çevrelerinden haberdar olmaları olarak belirtilmiştir. Üçüncü aşama ise bilişsel yakınlıktır. Romantik sevgililerin paylaştığı zihinsel dönüşümlere ve kişilerin zihinsel çevrelerini detaylı şekilde fark etmesi, özümsemesidir. Dördüncü faktör olarak fiziksel yaklaşma, paylaşılan fiziksel temasla alakalıdır. Son olarak beşinci boyut ise karşılıklılıktır. Karşılıklı etkileşimi, paylaşmayı ve kişilerin ilişkilerini sürdürmek için gösterdiği çabayı ifade eder. Bu çerçevede duygusal romantik ilişkiler bağlılık, duygusal yakınlık, zihinsel ve fiziksel yakınlıkla, karşılıklılık durumlarını kapsayan ilişki örüntüsü olarak betimlenir (Aydoğdu, 2010).

Romantik ilişkilerde ilişkiyi başlatma, sürdürme ve bitirme süreçleri birçok sosyal beceriyi gerekli kılmaktadır. İlişkide yaşanan çatışmaların çözülmesi, duygusal destek verilmesi gibi birçok beceri kişilerarası yetkinlik ile ilişkilidir. Şahin ve Gizir (2014)'e göre “ *kişilerarası yetkinlik kavramı ile ifade edilmek istenenin, bireylerin kişilerarası ilişkilerini başlatma, sürdürme, bu ilişkilerde ortaya çıkan olumsuzlukların üstesinden gelme, sadece destek almakla kalmayıp aynı zamanda diğerlerine destek verebilme, sosyal ilişkilerinden doyum sağlama gibi beceriler yoluyla sağlıklı ilişkiler içinde olabilmeleri*” olarak özetlenmiştir.

Kişilerarası ilişkiler bağlamında kişilerarası yeterlilik kavramına bakıldığında; diğer insanları anlama ve idare edebilme, başkalarının iç dünyasını fark etme, etkili iletişim kurma, kendisinin ve başkalarının duygusal durumlarını fark etme, sosyal çevreyle baş etme ve etkili uyum sağlama, sosyal amaçları başarmada etkililik, sosyal farkındalık, sosyal bağlama uygun hareket etme, sosyal bağlamın bilgisini bilme, başka insanların amaç ve ihtiyaçlarını anlayabilme, belli kriterlere göre sosyal davranış sergileme, arkadaşlar tarafından kabul edilme vb. anlamlara gelecek şekilde kullanıldığı görülmektedir (Baytemir, 2015). Bu araştırmada da kişilerarası yetkinlik, sosyal yeterlilik kavramı bu beceriler kapsamında ele alınmıştır ve analiz edilmiştir.

İlhan (2016)'a göre kişilerarası yetkinlik kavramı özellikle sosyal yetkinlikle, sosyal beceri, sosyal zekâ, sosyal öz yeterlilik, kişilerarası zekâ, duygusal zekâ, sosyal ve duygusal yeterlilik gibi kavramlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Kişilerarası yetkinlikle ilgili yapılan araştırmalarda kişilerarası yetkinliğin depresyon, kaygı, yalnızlık, benlik saygısı, flört etme sıklığı ve düşmanlık ile ilişkili bulunduğu birçok araştırmada belirtilmektedir.

Araştırma kapsamında incelenen bu değişkenler, bireyin sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirebilmesi için sahip olması gereken beceriler (ilişki başlatma, etki bırakma, duygusal destek, çatışma yönetimi, kendini açma) olarak açıklanan kişilerarası yetkinlik kavramının, bireyin romantik ilişkilerindeki sabotaj eğilimlerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Berglas ve Jones (1978)'e göre *“başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı içselleştirme olanağı sağlayan eylem ya da performans ortamının seçilmesi”* olarak tanımlanan kendini sabotaj, bireyin yeterlilik algılarını korumak veya yükseltmek için performansını sınırlayan, ketleyen engeller yaratmaktadır. İnsanlar yaşamları boyunca hem eğlenceli ve sevindirici hem de bir o kadar tatsız ve zor birçok deneyim yaşar, bu doğrultuda dünyayı algılar ve kendilerini geliştirirler. Bireyler sosyal ortamlarda başarısızlıktan kaçınıp, başarılı birey olmayı hedeflemiş ve bu yolda çaba göstermiştir. Bireyin bu çabasına rağmen başarısızlık yaşadığı zamanlar ve bu durumla yüz yüze geldiği koşullar olabilir. Bireyler bazen çabadan, başarıdan vazgeçip kendi özsaygılarını, yeterlilik algılarını korumak veya yükseltmek için performansını ketleyen bahaneler yaratmaktadır. Bu durum kendini sabotaj eğilimidir ve sosyal ortamlarda,

benliğiyle ilişkili olan durumlarda, beğenilme kaygısıyla daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Abacı ve Akın, 2011).

Jones ve Berglas (1978)'e göre bireyin iyi performans sergileme olasılığını azaltacak engeller bularak veya mazeretler üreterek, kendi öz yeterlilik hissini kibarca korumaya çabaladığını savunmuştur. Böylece başarısızlık durumundan kendini sabotajla kurtulacağını, bununla birlikte başkalarının bireye yönelik olumsuz yüklemelerini azaltacağını öne sürmektedir. Kendini sabotajı detaylı incelediğimizde farklı kullanım biçimleri vardır. Literatür gözden geçirildiğinde *sözel* ve *davranışsal* olarak iki strateji sıklıkla kullanılmaktadır; sözel sabotaj; sınav kaygısı, sosyal kaygı, travmatik olaylar, utanma, depresyon gibi durumlardır. Davranışsal sabotaj ise; dezavantajlar üretme, alkol ya da ilaç kullanma, yetersiz çaba, uyumama, ertelemeçilik, derslerle ilgilenmeme, kaçınma, fırsatları görmezden gelme gibi davranışlardır. Sözel sabotaj stratejileri eylemi ortaya koymadan söylenmeler, sızlanmalar ve bahaneler uydurmaktır. Fakat davranışsal sabotaj stratejileri ise bizzat davranışı engelleme, kaçınma ve ertelemedir.

Bireyler zor bir performans, sosyal görev ya da akademik sınavla karşılaşacağını düşündüğünde mazeretler üreterek çaba sergilemekten kaçınır, yeterince iyi olamama, ilişkilerde başarısız olma korkusu yaşayacaktır. Kolay bir yaşam tarzı seçimi olarak karşımıza çıkan kendini sabotajı alışkanlık haline getiren bireyin, uzun vadede özsaygısını düşürecektir. Bir savunma mekanizması olan kendini sabotaj; 1) görevin önemli olması(romantik ilişkilerde beğenilme-reddedilme), 2) benliğin kırılğan olması, 3) performansımızdan emin olmamamız gibi nedenlerden dolayı romantik ilişkilerde ve okul başarısında bireylerin sıklıkla başvuracağı bahaneler yumağı olarak karşımıza çıkacaktır. Kendini sabotaj düzeyleri yüksek olan bireylerin sosyal kaygıları yüksektir. Yetiştirilme tarzı, anne baba tutumları, kolektivist toplum yapısı, aile beklentilerinin yüksek olması, reddedilme kaygısı kendini sabotaj eğilimini arttıracaktır (Akın, Abacı ve Akın, 2011).

Kendini sabote eden birey, kişilerarası ilişkilerde olumsuz algıya ve uzun vadeli yetenek eksiklerine maruz kalabilir. Sosyal ilişkileri tehdit edilen, reddedilen bireylerin kendini sabotaj stratejilerine daha fazla başvurdukları belirlenmiş, kısa vadeli haz verici aktivitelerle ilgilendikleri, uzun vadeli ilişkileri seçmedikleri alanyazındaki

araştırmalarda vurgulanmıştır. Araştırma kapsamında bu kavramın incelenmesi hayati nitelik taşımaktadır.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileri kapsamında kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj değişkeninin incelenmesi rehberlik ve psikolojik danışma alanında, özellikle sosyal ilişkilerde yaşanan problemlerin çözümünde, ilişki çatışmalarının önlenmesinde etkisi olacağı düşünölmektedir. Bir sosyal ilişkiye start verme ve sürdürme yeteneği olarak betimlenen kişisel yetkinlik seviyesinin düşük olması yalnızlığa ve geri çekilmeye sebep olabilir. Bu nedenle sosyal yeterlilik araştırmaları rehberlik ve eğitim faaliyetleri ile sorunlara çözüm anlamında katkı sağlayacaktır (Sarıçam ve ark., 2013).

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin incelenmesi ve kişisel yetkinlik düzeyleri ile kendini sabotaj eğilimlerini belirlemek, aralarındaki ilişkiye ışık tutmak amacıyla tasarlanmıştır. Romantik ilişkilerde kişisel yetkinlik ve kendini sabotaj ilişkisi literatürde ölkemizde ilk kez incelenecek çalışma olması düşünölmektedir. Sabotaj eğilimi okul başarısı, psikolojik iyi olma, ertelemecilik, mükemmeliyetçilik gibi değişkenlerle ilişkili olarak incelenmiştir. Ancak aile, evlilik ve romantik ilişkiler kapsamında henüz ele alınmamıştır. Bu yönüyle araştırma özgün bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Ayrıca araştırma, hem sosyal boyutu olan hem de psikolojik boyutu olması yönüyle alan yazına katkı sağlaması beklenmektedir. Bu iki değişkenin ilişkisinin negatif yönlü çıkması beklenmektedir.

1.4.Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçeklere doğru, yansız ve samimi cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.
3. Kullanılan veri toplama araçlarının istenilen bilgiyi elde etmede geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma sonucu elde edilen bulgular, verilerin toplanmasında kullanılan örnekleme göre değişiklik gösterebileceğinden araştırmanın bulguları, verilerin

toplandığı örneklem ile sınırlıdır ve elde edilen sonuçlar benzer özelliklere sahip öğrencilere genellenebilir.

2. 2016- 2017 Öğretim yılında Kayseri’de lisans öğrenimini sağlayan özel ve devlet üniversitelerinde okuyan 2. 3. ve 4. Sınıf öğrencileriyle sınırlıdır.
3. Kişilerarası yetkinlik ölçeği ve kendini sabotaj ölçeğine yönelik bulgular, bu ölçeklerden elde edilen verilerle sınırlıdır.
4. Araştırma kişilerarası yetkinlik, kendini sabotaj, cinsiyet, yaş, okul türü, ekonomik durum, yaşanılan yer, ilişki durumu, ilişki deneyimi gibi değişkenlerle sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Romantik ilişkiler: Erkek ve kadın arasında gelişen bağlılık, tutku ve yakınlığın bileşiminden oluşan bir ilişki olarak tanımlanmaktadır (Sternberg, 1986). Romantik ilişkiler; içerisinde flört etme, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun süreli beraberliklerin yer aldığı bir kişilerarası ilişki biçimidir. Kalıcı yakın ilişkilerin korunabilmesi için hem tutku hem de arkadaşlık gerekli görülmektedir (Hendrick ve Hendrick, 2006).

Kişilerarası yetkinlik; Bireyin sahip olduğu beş temel kişilerarası becerinin (ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi) toplamı olarak açıklanmaktadır (Buhrmester ve diğ, 1988).

Kendini sabotaj: Bireye başarısızlığı dışsallaştırma başarıyı içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının birey tarafından seçilmesi olarak tanımlanmıştır (Jones ve Berglas,1978). Kendini sabote etme davranışı, bireyin bir işi ya da görevi yerine getirebilecek kapasitede olmasına rağmen, bu işi başarıyla yapıp yapamayacağına yönelik belirsizlik, endişe yaşamasıdır (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016).

Genç yetişkinlik: Ergenlik sonrası gözlenen duygusal yakınlığın öne çıktığı, 18-30 yaş arasını kapsayan döneme genç yetişkinlik dönemi adı verilir. Ergenlik döneminde kimliğini bulan birey artık başkalarıyla yakınlıklar, dostluklar kurmaya başlar. Bireyin hayatında romantik ilişkiler önemli hale gelir (Erikson, 1994).

1.7 Araştırmada Karşılaşılan Güçlükler- Engeller

Bilimsel araştırma süreçleri çok zorlu ve karmaşık aşamalardan geçmektedir. Bilimsel araştırma sürecine ilk adımı attığım bu araştırmada bazı zorluklar ve engellerle karşılaşmak moral, motivasyon açısından beni oldukça olumsuz etkilemiştir. Bilimsel araştırma sürecine adım atmak isteyen genç araştırmacılara tavsiye niteliğinde birkaç engel durumundan bahsetmek istiyorum. Bunlar; alışma grubu niversite öğrencileri olması nedeniyle birçok niversite yönetiminden anket, ölçek uygulama izni alamadım ve sorunu çözmek amacıyla birçok üst merciden destek, yardım görmedim. Güvenlik temelli uygulamalar, bürokratik engeller, önyargılı tutumlar bilimsel araştırma sürecine engel teşkil etmektedir. Araştırmanın konusuna bakarak önyargılarını devreye sokan ğretim yeleri ile karşılaşmak beni açıkçası oldukça üzmüştür. Ayrıca birçok niversite ğrencisi romantik ilişkileri hakkında bilgi vermek istemiyor ve ölçeklerin doldurulması sürecinde yeterli ilgiyi göstermiyor. Bu engellerin aşılmasında ğrenci, danışman ve yönetim işbirliğinin mutlaka sağlanması, sosyal bilimler etik komisyonundan etik kurul onayı almak, yolumuzdaki engelleri aşmakta kolaylık sağlayacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇALIŞMALAR VE LİTERATÜR TARAMA

Bu bölümde araştırmaya temel oluşturan romantik ilişkiler, kişilerarası yetkinlik ve kendini sabotaj eğilimi ile ilgili kuramsal bilgilere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Romantik İlişkiler

İnsanın psikososyal gelişimini sekiz dönem halinde inceleyen Erikson(1968)'a göre her evrede atlatılması gereken bir çatışma ve kriz olduğunu açıklayarak, aşamalar halinde sağlıklı bir kişilik kazanıldığını belirtmiştir. Bu evrelerden altıncısı olan dönemi; yakınlık kurmaya karşı yalnızlık olarak tanımlayarak, duygusal ilişki kurma açısından genç yetişkinlik dönemini en önemli dönüm noktası olduğunu açıklamıştır(Senemoğlu, 2005). Ergenlik döneminde kimliğini bulan birey, artık kimliğini kaybetme duygusu yaşamadan başkalarıyla yakınlıklar, dostluklar kurabilir ve derinlemesine sıcak ilişkiler geliştirebilir(Selçuk, 2001). Karşı cinsle kurulan yakın ilişkilerde arkadaşlık, sevgi, dostluk temelli diyalog kurulur, karşılıklı alışverişin ötesinde derin bir duygu yatar. Genç yetişkinin yaşamında uzun vadeli evlilik konuları ve partnerle birlikte olma önemlidir. Bu duyguyu yaşayan birey güvenli bir şekilde sevgiyi alma ve verme kapasitesine sahip olur, aksi takdirde başkalarıyla dostluk kurma da zorluk çeken birey sağlıklı olan bir yalnızlığa itilerek, yalıtılmışlık duygusu yaşar, depresif ve olumsuz ruh hali oluşur(Erden ve Akman,2012).

Moss ve Schwebell (1995) 'e göre romantik ilişkileri, bağlanma, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık olmak üzere beş faktörle açıklar. Bu bulgulara ilave olarak, Sternberg (1986)'in yaptığı bir çalışmada, “ romantik ilişkileri yakınlık, tutku ve bağlanma kavramlarıyla açıklar. Romantik yakınlığı sürdürabilmenin ve kimlik keşfini gerçekleştirmenin yolu, romantik yakınlığı başlatabilmektir. Romantik ilişkilerin, başlatma, sürdürme ve sonlandırma olmak üzere üç önemli aşaması vardır.”

Bu aşamalar bireyin ilişkilerini geliştirmesi, kontrol etmesi, kendilik algısını oluşturmasına katkı sağlamaktadır.

Her bireyin hayatında bir kez hissettiği ya da hissetmeyi beklediği bir duygu olan aşk olmadan hayatın birçok yönünün eksik kaldığı söylenebilir. Aşkı tanımlamak zor olsa da öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir duygudur. Çeşitli aşamalardan geçerek olgunlaşır, evlilikle birlikte gerekli güce ulaşır. Deneyimle, sosyal girişimlerle gelişen bu duygular partnerlere rahatlık ve mutluluk vermekte, evde okulda işyerinde başarıyı ve kurduğumuz ilişkileri kolaylaştırmakta; gelişme görülmeyen duygular ise bireyde durgunluk, kaygı, yalnızlık ve mutsuzluğa sebep olmaktadır (İlhan, 2016). Genç yetişkinlikte kurulan romantik ilişki, ilişki geliştirmenin, sıcaklığın, etkileşimin ve evlilik aşamasındaki seçimlerin belirlenmesinde önemlidir. Üniversite yıllarında organize edilen yakın ilişkiler kişilerin sosyal, duygusal, cinsel ve kimlik gelişimlerini ve arkadaş ilişkilerini etkilemektedir(Furman, 2002).

İlgili literatür incelendiğinde romantik duygusal yakınlıklar üniversite öğrencilerinin deneyimlerinin büyük bölümünü oluşturmaktadır (Demir, 2008).Yapılan birçok araştırmada üniversite öğrencilerinin ortalama %65'nin okul hayatı boyunca en az bir romantik ilişki yaşadıklarını belirlemiştir. Romantik ilişkiler üzerine yapılan başka bir araştırmada, genç yetişkinlik döneminde bireyin ilişkilerinin ana ağırlığını romantik ilişkileri kapsamaktadır verisine ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin üniversite danışma merkezlerine problemleriyle başa çıkmak için başvurma nedenlerinden en belirgin olanı ise yakın ilişkilerinde yaşadığı zorluklar ve ilişki problemleri olduğu belirlenmiştir. Romantik ilişkiler bu dönemin en ağırlıklı etkileşimi olarak karşımıza çıkmaktadır (Helvacı,2012).

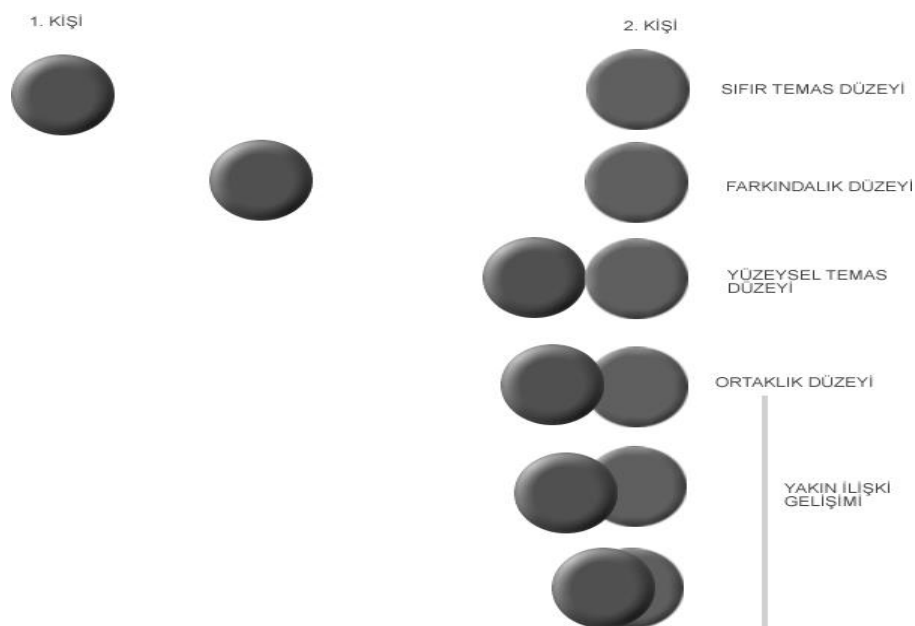
Romantik ilişkiler diğer yakın ilişkilerde olduğu gibi; 1)bağlanma, sevgi ve aşk duyguları, 2) duygusal psikolojik gereksinimlerin karşılanması, 3) karşılıklı bağımlılık olmak üzere üç temel gereksinimi giderdiği görülmektedir. Ericsson'a göre(1968) romantik ilişkiler genç yetişkinlerin aşmaları gereken gelişim görevlerini yerine getirmeleri için yaşantı sağlamaktadır. Bu gelişim ödevleri; biricik şahsiyet geliştirmek, ilişki yeteneklerini geliştirmek ve karşı cinsle sıcaklık sağlama, cinsel haz ve dürtüleriyle sağlıklı mücadele etmek, yönetmektir (Senemoğlu,2005).

Doğumla başlayan yakın ilişkiler bireyin hayatının büyük kısmını ve olmazsa olmaz olan yönünü şekillendirir. Bununla birlikte romantik ilişkiler diğerlerinden oldukça farklı anlamlar içermektedir. Karşılıklı bağlanmaya dayalı olarak sevgililer, evli çiftler arasında çoğunlukla bireyin özgürce seçtiği, tutku, yakın duygularla paylaşılan birliktelik olarak tanımlanır. Romantik ilişkiye sahip olmanın bireyin kendini algılaması ve öz değeri üzerinde güçlü etkisi olduğu belirlenmiştir(Sarı, 2008).

İnsanlar başkalarıyla ortaklık ve ilişkiler kurarak gereksinimlerini karşılarlar. Diğer insanlarla ilişki kurmanın en derin ve sıcak şekillerinden biri partnerle romantik ilişki kurmaktır. Evlilikte bu kapsamda değerlendirilebilir. Çoğu birey yakınlarındaki karşı cinse bağlanmak ister, yakın ilişkiler geliştirir ve evlilikte bu tür ilişkinin, çok derin bağlılığın biçimidir(Dönmez,2009).

Son yıllarda ön plana çıkan sanal ortamda, web ortamında arkadaşlıklar ve romantik ilişkiler geliştirmek daha kolay ve hızlıdır. Bu olguyla birlikte ilişkilerin yeni formlarının hayatımızı sarması, ilişkilerimizi etkilemesi beklenmektedir. İlk etapta yüz yüze bir araya gelme olmadığı için açılma, ilişki başlatma daha kolay olmaktadır. Web aracılığıyla gelişen ilişkilerde fiziksel çekicilik daha az önemlidir. Bireyler birbirlerini daha iyi tanıma şansı yakalar. Ancak bu ilişkilerde güven en büyük problemdir (Dönmez,2009).

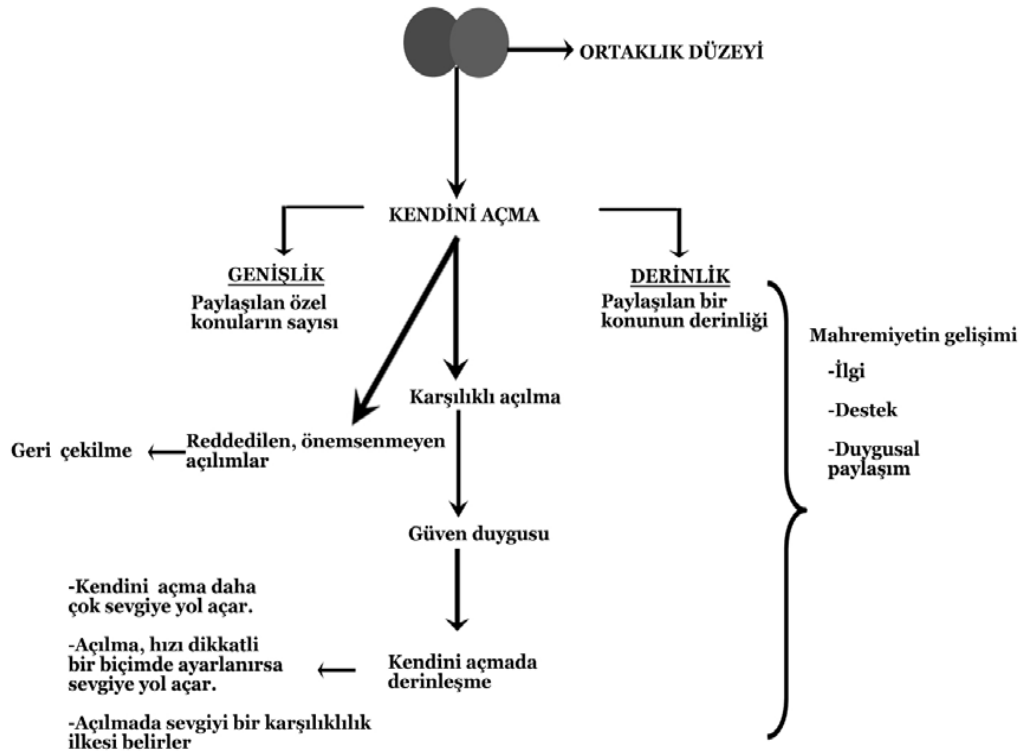
Tablo 1. Yakın ilişki gelişimi



Kaynak; Tüfekçi,(2008)

Yakın ilişkiler başlangıçta sıfır temas ile başlar, farkındalık düzeyi ile devam eder. Ortaklık alanlarının çoğaltılması ile derinlik kazandırılır. Mahremiyet paylaşımı ile birlikte sıcak, samimi duygusal paylaşımlar sağlanır. Genç yetişkinlikte gençler çoğunlukla arkadaşlık, ailesel ve duygusal ilişkilerini iç içe geçirerek, kaynaştırırlar. Arkadaşlar sır tutan, sosyal destek sağlayıcı ve birlikte eğlenme, dinlenme ve zaman geçirmekten zevk alınabilecek kaynaktır. Yakınlık kavramı (Lippert ve Prager, 2001) yaşanan ilişkilerde, duyguları ve özel bilgileri anlatma, pozitif duygular oluşturma, doyurucu bir karşılık ve partnerler tarafından anlaşılma duygusu olarak tanımlanmıştır.

Tablo 2. Yakın ilişki derinliği.



Kaynak; Tüfekçi(2008)

Yakın ilişki, anlayış ve ilgi görme ihtiyaçlarını karşılama açısından yeterli yakınlığı ve bireysel gelişimi sağlamaya yeterli uzaklığı dengede tutabilme becerisidir. Bireye özel olma, mahremiyet, yakın ve sıcak temasta bulunma şeklinde değerlendirilebilir. Karşılıklı yoğun bir duygu paylaşımı vardır ve kırılındır (Köroğlu ve Türkçapar,2009). Yetişkinlikte edinilen bu deneyimler romantik ilişkilerin kalitesini ve yaşama olan uyum düzeyini belirler. Bireyin evlilik öncesi ilişki algıları, ilişki doyumu evlilik yaşantılarını etkileyebileceği belirlenmiştir. Bireylerin depresyon düzeyleri

arttıkça, ilişki girişimlerinin ve mutluluk düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir. Yani ilişki istikrarı ve bağlılığı arttıkça depresyon azalmaktadır yorumu yapılabilir. Pek çok araştırma ve model bu bulguyu desteklemektedir (Karaoğuz, 2016).

2.2. Bağlanma Örüntüleri ve Yetişkin Bağlanması

Bağlanma kuramına göre, yetişkinlikte kurulan yakın ilişkilerin temeli çocuklukta kurulan bağlanma figürüyle ilişkilidir ve bağlanma örüntüleri sosyal alanda, toplumsallaşma sürecinde, ilişkilerde etkin belirleyici konumundadır (Bowlby,2012).

Bağlanma kuramında, içsel çalışan modeller bakışıyla; anılarımız, aile ile oluşan etkileşimlerimizi, çevreye olan inancımızı ve beklentilerimizi gösterir. Bebeklikten başlayarak meydana getirdiğimiz bu temsiller, ne zaman yeni bir ilişkiye girsek tekrar etkinleşir ve yeni karşılaştığımız kişilerle olan ilişkilerimizi yönlendirmeye çalışırlar. Yaşamın ilk yıllarında anne ya da bakıcıyla kurulan etkileşim ve etkileşimin kalitesine dayalı olarak gelişen bağlanma örüntüleri, genç yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerin zeminini, altyapısını oluşturur (Solmuş,2008).

Bağlanma sadece anneye yakınlık değil, aynı zamanda duygusal olarak güvenli bir liman bulma girişimidir. Bowlby (2012)'e göre bağlanma davranışı temel nitelikleriyle *“özellikle annenin gidişi ya da korkutucu herhangi bir şeyle kolaylıkla aktivite olan biyolojik fonksiyonlu içgüdüsel bir sosyal davranıştır ve sistemleri en etkili şekilde sonlandıran uyarıcılar annenin sesi, görünmesi ve dokunuşudur.”* Başka bir ifade ile birincil yakını(anne-baba-bakıcı) ile senkronize davranışlar kurması, aşinalık, tutarlılık ve süreklilik örüntüsünü gerçekleştirmesidir.

Son yıllarda bağlanma örüntüsü üzerine yapılan çalışmalarda ilginç sonuçlar tespit edilmiştir. Ergen ve yetişkin romantik ilişkilerinde bağlanmanın etkisini araştıran Bartholomew ve Horowitz'in bulguları önemli görülmüştür. Bowlby'nin bağlanma kuramına dayalı, benliğe ve diğer insanlara ilişkin zihinsel modeller yaklaşımı, farklı bir ifade ile içsel çalışan modelleri kapsadığı fikrinden hareketle *“dörtlü bağlanma modeli”* ismi koyulan yeni bir model ortaya atmışlardır. Bu yaklaşıma göre, bireyin kendisi ve başkaları hakkındaki algılarının olumlu ve olumsuz olma koşullarına göre içsel çalışan modeller, dört farklı boyutta nitelendirilmiştir. Bu araştırmacılara göre, güvenli/ sağlıklı bağlanma şekli olan bireyin kendilik algısı ve diğer insanlara yönelik algılarının pozitif

olduğu davranış örüntüsüdür. Bu örüntüde, birey kendisini sevmeye değer gördüğünü, başkalarını da değerli, kabul edici, destekleyici olduğunu düşünmektedir. Dolayısıyla duygusal ilişkilerinde daha güvenilirdir ve rahattır. Bireyin kendisi hakkında değersizlik duygularına paralel olarak diğer insanları olumlu, kıymetli, değerli gördüğü örüntü ise saplantılı biçim olarak tanımlanmıştır (olumsuz benlik modeli). Kendisine ilişkin algılarının pozitif, değerli, başkalarına yönelik algılarının negatif olduğu bağlanma örüntüsü kayıtsız, kaçınan model olarak belirtilmiştir. Son olarak, her iki bilişsel modelin, yani kendilik algısı ve başkaları algısı değersiz, yetersiz, önemsiz tutumunun baskın olduğu bağlanma örüntüsüne korkulu/ kaygılı ismi verilmiştir (Sarı, 2008).

Güvenli bir romantik ilişkide, duygusal ortak kaygılı ise partnere yaklaşır ve yardım bekler, karşı tarafta o sırada kaygılı olan partneri teselli eder, yakınlık kurar, yani ona beklediği desteği sunar. Buda bireyin kaygısını düşürür ve gelecekte farklı endişe yaratacak durumlarda daha kolay başa çıkabilmesine yardımcı olarak güven duymasına neden olur. Kaçınan bir ilişki örneğine baktığımızda, kaygılı kişi destek aradığında karşı taraf bu gereksinime karşılık vermez. Bu durumda kaygılı olan taraf kaygısını bastırır, bu nedenle partnere ve ilişkiye yatırımı keser. Kaygılı/kararsız bir ilişki modelinde ise karşı taraf beklediği destek ve ilgiyi görmez ise, dikkatini ve enerjisini bağlandığı kişiye yöneltir. Bu durumda aşırı ve obsesif ilgi karşı tarafın uzaklaşmasıyla sonuçlanır (Solmuş, 2012).

Yetişkin bağlanmasına ilişkin araştırmalar, bağlanma kaygı ve kaçınmalarının düşük olduğu modelde, kendisini sevmeye değer ve diğerlerinin gereksinim anında kolayca ulaşılabilir ve samimi olduğuna inanan kişilerin, romantik ilişkilerinde daha çok doyum yaşadıkları, zor ve çetin hayat koşullarıyla daha iyi baş ettikleri, kendilerini daha iyi hissettikleri, psikolojik uyumları daha kolay olduğu, sevdikleri ile daha tutarlı iletişim sürdürdükleri tespit edilmiştir (Solmuş, 2008). Başka bir çalışmada, her romantik ilişki bir bağlanma süreci olarak görülür. Bağlanma örüntüsü ile ilişki doyumu arasında güçlü bir etki olduğu belirlenmiştir. Yakın ilişkilerden kazanılan psikolojik desteğin, sosyal destekten farklı olduğu sonucunu rapor etmiştir ve duygu yüklü olduğu gerçeği bulunmuştur (Uluyol,2014).

Bağlanma, ilişkide tutarlılığı, etkileşimde kararlılığı ve dokunmayı içermektedir. Daha belirgin olarak anne- baba ve bebeklerin fiziksel yakınlığı nasıl organize ettikleri ve

yetişkinlerin romantik ortaklarıyla nasıl ilişki kurduklarını tanımlamak için kullanılmıştır ve bağlanma süreci aslında ait olmanın bir parçasıdır (Dönmez,2009).

Bağlanma stilleriyle ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarına genel olarak bakıldığında, farklı türde ve düzeyde kişilerarası sorunlar olduğunu ortaya koymaktadır. Mesela güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ebeveyn ve arkadaşlarıyla daha uyumlu oldukları, kendilerine ve diğerlerine daha çok değer verdikleri ve daha az toplumsal sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip olanlar, olumlu benlik yapısına rağmen, diğer insanlara karşı güvensiz, sosyal destek algısı düşük, kendini başkalarına açmada yetersiz, arkadaşları tarafından düşman algılandıkları belirlenmiştir. Saplantılı biçime sahip olanlar, kendine güveni az, başkalarını destekleyici olarak algılayan ancak bu duygusal destekten faydalanmakta başarısız olan stillerdir (Bahadır, 2006).

Tartışmalar değerlendirildiğinde bağlanma stilleri kişilerin hayatlarında ilişkiler açısından önemli yere sahiptir. Bağlanma stilleri sosyal ilişkilerdeki davranışların, karşılıklı duygusal alıp-vermenin yönünü belirlemektedir. Güvensiz/sağlıksız bağlanma biçimine sahip kişiler, romantik ilişkilerde ve duygusal paylaşımlarında ilişki sorunları daha çok yaşamaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz,1991). Bu bulgulara ek olarak bağlanma örüntüsünü aktif, efektif kılan üç durum, koşul öne sürülmüştür. Kobak ve Duemmler (1994)'e göre bu koşullar şunlardan oluşmaktadır; korku oluşturan durumlar(kişiyi bağlanma figürüne yaslanarak sığınmaya sürükler), mücadele içeren ortamlar(kişilerle ilişkide bulunmasına neden olur), çatışma taşıyan etkileşimlerdir (işbirliği gereken bir ilişkiyi sürdürmenin yerini alır).

Hazan ve Shaver (1987) göre güvenli duygusal bağlanma geliştiren bireyler, kritik romantik ilişkilerini huzurlu, tutarlı/güvenli olarak açıklamış ve partnerleri hata yapsa da yardımcı olacaklarını belirtmişlerdir. Kaçınan duygusal bağlanma geliştiren bireyler ise romantik etkileşimlerinde fiziksel yakınlıktan korktuklarını, sürekli iniş çıkışlar yaşadıklarını ve kıskançlık duygularının hâkim olduğunu belirtmiştir. Pozitif aşk yaşantısı düzeyinde düşük puan almışlardır. Güvensiz/ikircikli bağlanan bireyler romantik deneyimlerinde beraber olma isteği, yüksek cinsellik, takıntılı davranışlar gösterdiklerini belirtmişlerdir. Özetle değişik bağlanma davranışlarına sahip bireyler,

romantik partnerlerine kolaylıkla ulaşmak ve güven duymak, yakın ilişkilerin seyri ve benlik saygısı üzerinde farklı beklentilere sahip olduğu belirlenmiştir.

1.3. Kişilerarası İlişkilerde Yetkinlik

Sosyal yetkinlik ergen ve genç yetişkinin sağlıklı ilişki kurmasında çok önemlidir. Bireyin kendisini yakın ilişkilerde başarılı olarak değerlendirilmesine destek olur. Bu çerçevede sosyal yetkinlik beklentisi “ *kişilerarası ilişkilerde bireysel beceriye bağlı olarak gösterilen performans hakkında kendilik beklentisi*” olarak tanımlanmıştır (Ünlü,2004).

Kişilerarası yetkinlik; “ *kişilerin kişilerarası ilişkilerini başlatma, sürdürme, bu ilişkilerde ortaya çıkan olumsuzlukların üstesinden gelme, sadece destek alma değil başkalarına da destek verebilme, sosyal ilişkilerden doyum sağlama gibi becerileriyle sağlıklı ilişkiler içinde olabilmeleri*” olarak tanımlanmıştır (Buhrmester ve diğerleri, 1988). Kişilerarası ilişki becerisi ya da sosyal beceriler insanları etkileme, etkileşim kurma, değişim yaratma, var olan çatışmaları çözmeye, ilişki ağı oluşturma, takım çalışması yapabilme gibi işbirliği ve dayanışma yeteneklerini içerir (Aslan, 2009). Sosyal yetkinlik, diğer bireylerle başarılı etkileşimlerde bulunabilme yeterliliği olarak tanımlanır. Bireyin belirli bir sosyal etkileşimde sergilemiş olduğu, performansı ve değerlendirmelerini içerir. Sosyal yetkinlik ile sosyal uyum ve ruh sağlığı arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Ateş ve Güler, 2016).

Buhrmester ve arkadaşlarının kişilerarası yetkinlik üzerine yaptığı çalışmada (1988), kişilerarası yeterliliğin farklı boyutları olduğunu ve boyutların bir araya gelerek bütüncül bir davranış örüntüsü oluşturduğunu belirtmişlerdir. Bu boyutları tek tek incelersek ilk olarak ilişki başlatma karşımıza çıkar. *İlişki başlatma*; yeni ilişki, girişim ve etkileşimler başlatmaya hevesli olmayı gerektirir. *Etki bırakma* ise, bireysel haklar ve başkalarıyla olan uyumsuzluklarda, tartışmalarda hakkını savunmayı ifade eder. *Kendini açma*; bireysel, özel bilgilerin diğerleriyle paylaşılmasını açıklar. *Duygusal destek* ise, başka bireylerin sorun yaşadığı durumlarda onlara yardıma koşup, rahatlamalarını sağlayabilmeyi; *çatışma yönetimi* ise; romantik yakın ilişkilerinde meydana gelen anlaşmazlıkların çözümüne katkı sağlamayı belirtmektedir. Sosyal ilişkiler alanyazının detaylı incelemesi sonucu meydana gelen ve bu yeteneklere sahip kişilerin kişilerarası yeterlilik seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Kısaca belirtmek gerekirse,

kişilerarası yeterlilik kavramı ile belirtilmek istenenin, kişilerin bireylerarası yakın ilişkilerini başlatma, sürdürme, bu romantik ilişkilerde meydana gelen olumsuzlukların aşılması, yalnızca destek almakla kalmayıp paralel olarak başkalarına yardım edebilme, sosyal ve duygusal etkileşimlerden doyum sağlama gibi süreçleri geçerek, sağlıklı/tutarlı ilişkiler kurabilmeyi başarma olgusu olduğu vurgulanmıştır (Şahin ve Gizir, 2014).

Kişinin sosyal yetkinlikleri, aile arkadaşı, okul başarısı ve güdülenme, ilişkileri düzenleme, günlük yaşam becerilerini geliştirme gibi birçok davranış kalıbı üstünde etkilidir. Kişinin kendini sosyal pasif olarak yorumlaması; davranışlarının sönük olmasına, okul başarısında güvensizlik, sosyal ilişkilerde yetersizlik ve içe kapanma gibi belirtileri gözlenebilir (Bilgin, 1996).

Yakın ilişkilerde zekice hareket etmek, karşılaştığı sorunlara çözüm bulmak, başka insanlarla duygudaşlık kurabilmek, etkili ve uygun sosyal becerilere sahip olması uyum sağlamasında, mutlu olmasında ve başarılı olabilmesinde önemli yere sahiptir. İnsanlar arası ilişkilerde yeterli olma becerisi yani sosyal gruplarda bireyin ait olması duygusu ve sosyal ilişkiler içinde olabilmesi bireyin kişilerarası yetkinlik yeteneğine bağlıdır (Baytemir, 2014).

1.4. Romantik İlişkilerde Kişilerarası Yetkinlik

İnsanlar doğumundan itibaren annesi ve yakın çevresiyle, çocukluk yıllarında akranları ile ergenlik ve genç yetişkinlikte romantik partnerleriyle yakın temastadır. Bu yakınlık bireyin kişilik gelişimine önemli derecede etki yaparak, kendini tanımasına, duygularını anlayıp idare etmesine katkı sağlar. Aşkın büyük rol oynadığı romantik partner ve evli çiftler arasındaki yakın ilişkiler, genellikle bireyin özgürce seçtiği, tutku, bağlanma ve sıcaklıkla betimlenen bir ilişki biçimidir. Romantik ilişkiler bireyin ergenlik dönemine adım atmasıyla başlar ve yetişkinlik yılının başında büyük zaman alır. Bu zaman dilimi yakınlık kurma, samimi dostça arkadaşlık, psikolojik yalnızlığını giderme olarak belirlenmiştir (Açıkel, 2013).

Bu araştırmanın evreni olan üniversite öğrencilerinin gelişim özelliklerini kapsadığı ve genç yetişkinlik evresinde yerine getirilmesi gereken üç ödev olduğu öne sürülmektedir. “Bunlar; kişilik gelişimi, ilişki kurma becerileri ve karşı cinsle ilişki kurmadır.

Ergenlikte yerine getirilmesi gereken görev olan kişilik gelişimi yavaş yavaş tamamlanırken, ergenlikte başlayan karşı cinsle ilişki kurma denemeleri başlı başına bir gelişimsel görevdir. Yakınlığa karşı yalnızlık olarak adlandırılan bu dönem ergenlikten sonra, bu gelişimsel görevin önem kazandığı dönemdir. Birey ergenlikte oluşturduğu bağımsız kişiliği sayesinde kendine uygun partneri bulup yakın ilişki kurmaya çabalamaktadır". (Feldman ve Gowen, 1998).

Genç yetişkinlikte ortaya çıkan romantik ilişkilerde, sosyal beceri yetersizliği yalnızlığa sebep olmakta, bireyi kişiler arası ilişkilerden uzaklaştırarak karşı cinsle olan etkileşimi azaltmaktadır. Bu ergenlikte başlayarak genç yetişkinlikte de sürdürülmektedir. Bireyin yalnızlıktan kurtulması için çevresi tarafından değerli algılanması, sevildiğini hissetmesi ve arkadaşları tarafından kabul görmesiyle gerçekleşebilir (Özatça, 2009). Bireylerin kişilerarası yeterlikleri yüksek olduğunda, yakın arkadaş ilişkilerinde, romantik ilişkilerde, aile ilişkilerinde, akademik alanlarda daha başarılı ve mutlu olmakta, depresyon, yalnızlık gibi olumsuz durumlardan daha az yakınmaktadırlar (Baytemir,2016).

Üniversite öğrencileri romantik ilişkilerinin ilk dönemlerinde bağlanma ve tutku düzeyleri çok yüksek iken, ilişkiye daha iyimser ve olumlu bakarlarken, ilişkide zamanla tutku kaybolduğunda daha arkadaşça ilişkiler geliştirmektedirler. Bu olgu romantik ilişkilerin genel görünümünü betimlemektedir (Büyükşahin, 2006).

Romantik ilişkiler belli aşamalardan geçerek yavaş yavaş gelişmektedir. Açılma süreciyle başlar, anlayış ve ilgilenme arttıkça güven duygusu oluşur, karşılıklı derinleşme ile birlikte ilişki sürdürülür, mahremiyet artar, bağlanma gerçekleşir. Bu bağlanma bireyin karşılıklı duygu alışverişinin kritik noktasıdır. Partnerlere güven ve sağlıklı ilişkiler konusunda temel oluşturur (Tüfekçi,2008). Arkadaşlarının dışında romantik partnerleriyle zaman geçiren bireylerin, kendilerini daha rahat hissettikleri, bu yöntemle bağımsızlıklarını kazandıkları söylenebilir. Sürekli ve yakın romantik ilişki kuramayan bireyler ise daha az sosyal oldukları gözlenmektedir. Bu nedenle romantik ilişkiler üniversite öğrencilerinin sosyal tercihlerini etkilemekte, popülerlik algısını değiştirmektedir. Popüler bireyler karşılıklı ilişki geliştirdiklerinde pozitif sosyal beceriler sergilemektedir. Karşılıklı romantik ilişki sosyal ve duygusal uyumu pekiştirmektedir ve mutluluğun kaynağı olarak görülmektedir (Küçükarslan, 2011).

Senemoğlu(2005)'na göre yetkinlik beklentisi, öz-yeterlilik olarak tanımlamış, bireyin karşılaştığı zor durumların üstesinden gelebilme gücüne inancı, başarabileceğine inanç olarak tanımlamıştır. Yetkinlik beklentisi düşük kişiler zor ve riskli durumlardan kaçınarak sosyal tepkiler karşısında reddedilme ve onaylanmama ile karşılaşırlar. Yetkinlik beklentisi kişilerarası ilişkilerde önemli yer tutar. İnsanların nasıl düşündüklerini, ne hissettiklerini ve nasıl hareket ettiklerini belirler. Açık bir davranışa teşebbüs edip etmeyeceği, engellerle karşılaştığında mücadele gücü, gç kullanması gibi özellikleri içerir (nl,2004).

Üniversite ğrencileri açısından değerlendirildiğinde, yetişkinlik döneminde bulunan 18-26 yaş arasındaki gençlerin okul ortamında arkadaşlıklar kurma, sosyalleşme, flört etme ve eş seçme gibi uyum süreci içeren durumlar söz konusudur. Öğrencilerin yeterlilik hissi, duyguları kontrol etme, özerklik, kimlik gelişimi, başkalarıyla ilişki kurma gibi görevleri yerine getirmeleri beklenirler. Bu açıdan gençler için bu süreç oldukça zor ve korkutucudur(şahin ve Gizir, 2014).

Romantik ilişkilerin doğasını, yapısını anlamak ve yorumlamak için yatırım modelinin bulgularından yararlanmak gerekir. İlişki etkileşimi, ilişkiden alınan ödüller ve ödenen bedeller temelinde şekillenir. dller ilişkiden elde edilen hoşnutluklar, doyumlar ve memnuniyetlerdir. Bedeller ise acı, stres gibi kaygıya sebep olan çatışma gibi özverili davranışlardır. İlişki doyumı; ilişkiden alınan ödüllerle bedeller arasındaki farktır. Bu fark olumluysa ilişki istikrarı vardır, bağlanma düzeyi artar. İlişki etkileşimini etkileyen ikinci faktör ise karşılaştırma düzeyidir. Bireyin sahip olduğu kişisel değerler ve değerlendirme kapasitesidir. Geçmiş ilişki deneyimleri olumlu olanların karşılaştırma düzeyi yüksek, olumsuz olanların ise karşılaştırma düzeyi düşüktür. Buda şuanda sürdürülen ilişkinin istikrarını ve bağlanma düzeyini etkiler. nc faktör ise yatırım miktarıdır. İlişki için harcanan zaman, çaba, hatıralar gibi manevi özellikler ve maddi kaynaklardır. Yatırım miktarı artıkça ilişki istikrarı artar, bağlanma düzeyi yükselir (Duran ve Hamamcı, 2010).

Farklı bir anlatımla, niversite öğrencileri açısından romantik ilişkiler, öğrencilerin özgüvenini artırmakta, benlik algısını güçlendirmekte, öğrencilere sosyal destek sağlamakta, sosyal ve duygusal uyumlarını kolaylaştırmaktadır. Tutarsız ve sağlıksız

ilişkiler ise öğrencilerin kişilerarası çatışmalara, olumsuz benlik algısına ve duygu durum bozukluklarına neden olabilmektedir (Küçükarslan, 2011)

1.5. Sosyal Zekâ, Sosyal Beceri ve Sosyal Yetkinlik

Psikologlar 20. Yüzyılın başlarından itibaren sosyal beceri ve sosyal zekâ kavramlarına ilgi duymuşlardır. Davranışsal yetenek, ilişki kurma becerisi, ilişki idare etme sanatı olarak da tanımlanmıştır. Sosyal zekâ ya da sosyal yeterlilik; kişilerarası ilişkilerde kişinin kendisi dâhil, başkalarının duygu, düşünce ve davranışlarını özümseme, kendini ona göre ayarlama becerisi olarak tanımlamıştır. Sosyal beceri; sosyal ilgi, sosyal kendine yeterlilik, duygudaşlık becerileri, deneyime açıklık, girişimcilik, sosyal performans becerileri toplamından oluşmaktadır (Bacanlı, 2014).

Gardner (1989)'ın çoklu zekâ kuramına göre her çocuk doğuştan yedi zekâ alanıyla doğar, ancak okula gelirken bazı zekâ alanlarının baskın olduğunu belirtmiştir. Böylelikle zekânın öğrenilebileceğini, değişip gelişebileceğini, çevresel faktörlerden etkileneceğini ortaya koymuştur. Bu zekâ türlerinden biride sosyal, kişilerarası zekâdır. Sosyal zekâ, çevresindeki ilişkileri anlama, yorumlama ve yönetme yeteneği olarak tanımlamıştır.

İlişki kabiliyeti; büyük oranda başkalarının duygularını idare etme yeteneğidir. Bu beceriye sahip olan bireyler güçlü ilişkiler kurarak, duygu dolu ilişki yaşamayı başarırlar. Araştırmalarda sözsüz işaretlerden duyguları analiz etme yeteneği olanların romantik ilişkilerinde daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Çekingen bireylerin kaygı durumları çoğunlukla ilk flört ya da büyük bir sınav gibi ergenlikte gelişen süreçler tarafından tetiklenmiştir. Yeni girişimlerden olağanüstü korkan bireyler, engelleme hissi, kalp çarpıntısı, nefes darlığı ya da boğulma hissi yaşarlar(Goleman, 1998).

Goleman (2014)'e göre araştırma bulguları duygusal yakınlık ve ilişki durumlarındaki işaretleri fark etme, yorumlama ve buna göre tepki vermenin sosyal yeterlilik için gerekli olduğunu belirtmiştir. Sosyal beyin etkileşimlerimizin yanında, insan ve yakın ilişkilerimiz hakkındaki düşüncelerimizle duygularımızı düzenleyen sinirsel mekanizmaların toplamıdır tezine ulaşmıştır.

IQ(akademik zekâ); iç ve dış uyarıcıların ne olduğu hakkında, ne düşündüğümüz ve algıladığımız, EQ(duygusal zekâ); olaylar karşısında ne hissettiğimiz, duyguları kontrol ve başkalarını anlama, SQ(sosyal zekâ) ise; ne olduğumuz, ilişkileri nasıl yorumladığımız olarak tanımlanmıştır(Aslan,2009). Alanyazında ilk olarak Thorndike sosyal zekayı, insanları idare etme kabiliyeti, Gulfiord; davranışsal yetenek, Goleman ise; sosyal farkındalık olarak tanımlamış temel empati duygularını öne çıkarmışlardır (Bacanlı, 1999). Sosyal Bilişsel Öğrenme Teorisi'nin (Bandura, 1977) en önemli ve üzerinde en çok tartışma, araştırma yapılan kavramı olan yetkinlik inancı, araştırmacı tarafından birçok kez tanımlanmış netice olarak *“bireyin başarılı performanslar için gerekli eylemleri ortaya koyabilme ve bu eylemleri yerine getirebilme yeteneklerine olan inancı”* tanımı öne çıkarılmıştır.

Sosyal beceri, kişilerarası ilişkilerde sosyal ortamı anlama, çözümlenme ve yorumlamanın yanında ortama uygun tepkide bulunma, amaca yönelik değişen, sosyal bağlama uyum sağlamayı belirten duygusal, bilişsel öğrenilmiş davranışlardır (Yüksel, 1998). Etkili ve sağlıklı sosyal iletişim, bireysel farklılıkları kabul, bireylerin değerli ve önemli olduğunu onaylama, saygı duyma, özgür karar alma, gönüllü katılıma değer verme, gizliliği koruma olarak kabul edilmiştir. Ayrıca etkili iletişim becerilerini farklı nitelikler barındırdığı tartışılmaktadır. Sözel ya da sözel olmayan mesajlara duyarlılık, dinleme, etkili tepki verme yeteneği olarak sıralanmıştır (Owen ve Bugay,2014).

Yapılan araştırmalarda romantik ilişkilerin başlamasında en önemli kaygı kaynağının *“kendini sevdirememe ya da başaramama korkusu”* oluşturmaktadır. Karşı cinsle arkadaşlık kuranlar ve yakından tanıyanlar hayat arkadaşı bulmakta güçlük çekmiyorlar, eş seçiminde daha başarılı oluyorlar. Bir nevi evliliğe hazırlık yapmaktadırlar (Ünlü, 2004). Çelikkaleli ve İnandı (2012) 'ya göre güçlü bir kişisel yetkinlik inancı daha iyi bir ruh sağlığı, daha yüksek bir akademik başarı ve daha iyi bir toplumsal bütünleşme ile ilişkilidir. Kişilerarası iletişimi gelişmiş bireyler, karşılaştıkları sorunlarla baş edebilmekte, doyurucu ilişkiler geliştirmekte, sosyal hayatlarında başarılı olabilmektedir. Yaşadığı ortama ve topluma kolayca uyum sağlayabilmektedir (Koç, Terzi ve Gül,2015).

Bireylerin kişilerarası yeterlikleri yüksek olduğunda, yakın dostluk bağlarında, romantik etkileşimde, ebeveyn ilişkilerinde, öğrenme alanlarında daha başarılı ve mutlu

olmaktadır. Depresyon, yalnızlık gibi negatif durumlardan daha az şikâyet etmektedir. Kişiler arası yeterliliği bir grup araştırmacı kişilerarası beceri olarak görmüşlerdir. Bu araştırmacılar tarafından geliştirilen sosyal yeterlilik kavramının içeriğinde; *ilişki başlatma, gücünü ortaya koyma, kendini açma, duygusal destek sağlama ve çatışma çözme* gibi görevleri sıralamışlardır (Baytemir, 2016)

1.6. Kişilerarası İlişkilerde Sosyal Yetkinlik ile İlgili Araştırmalar

Kişilerarası yeterlilikle ilgili yurtiçi ve yurtdışı pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar yetkinlik kavramını farklı psikolojik değişkenle ilişkilendirerek tartışmaya açılmıştır. Genel anlamda bakıldığında sosyal yetkinlik kavramı; sosyal bilişsel beceriler ve deneyim, duyguların yönetilmesi, psiko-sosyal risklerin göze alınarak bireyin kendisi ve başkaları hakkındaki yargılarıdır şeklinde tanımlanmıştır.

Ateş ve Güler(2016) tarafından yapılan bir çalışmada, algılanan sosyal yetkinlik ve toplumsal kaygı değişkenlerinin ergenlerin siber zorbalık düzeylerini ne kadar yordadığı incelenmiştir. Erzincan ili lise düzeyinde okuyan öğrenciler üzerine yapılan araştırma bulgularına göre, algılanan sosyal yetkinlik ve toplumsal kaygı değişkenleri siber zorbalığı anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Şahin ve Gizir(2014)'in yaptığı bir araştırmada, cinsiyete göre benlik saygısı, ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini ne derecede yordadıklarını incelemişlerdir. Mersin Üniversitesi 859 lisans öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın bulgularında ise, ilişki başlatma, benlik saygısı ve etki bırakma değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadıkları belirlenmiştir.

Çetinkaya ve Alparslan(2011) tarafından yapılan farklı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâlarının iletişim becerileri üzerine etkisi belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre empatik duyarlılık ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Koç, Terzi ve Gül(2015) tarafından yapılan diğer bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaş, cinsiyet ve aile içi şiddete uğrayıp uğramadığı açısından da çalışma

değerlendirilmiştir. İletişim becerileri ile kişilerarası problem çözme becerileri toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Balcı ve Kalkan (2001) tarafından yapılan farklı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin utangaçlık düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir.19 Mayıs Üniversitesi'nde okuyan 294 öğrenci üzerinde uygulanmış, başkalarının varlığından rahatsızlık duyan bireylerin utangaç ve sosyal becerilerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Yüksel(1997) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, üniversite öğrencilerine verilen sosyal beceri eğitiminin öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine etkisi incelenmiş, Gazi Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 66 gönüllü katılımcı üzerinde çalışılmıştır. Ön test ve son test uygulamaları ile birlikte deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Sosyal beceri eğitiminin genel olarak sosyal beceri düzeyini olumlu etkilediği belirlenmiştir. Sosyal beceri eğitimi aynı zamanda duyuşsal duyarlılık düzeyi üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir.

Cinsiyetler arası duygu farklılığı ile ilgili araştırmaları incelemek gerekirse, kadınların erkeklere oranla dil gelişimi hızlı olması ve bunun duyguları açıklamak açısından onları başarılı kılmakta, duygusal tepkileri keşfetmekte usta oldukları belirlenmiştir. Duygularını açmada teşvik görmeyen erkeklerin ise hem kendisi hem de başkalarının duygusal durumlarını anlamada yetersiz oldukları belirlenmiştir (Goleman,2005).

Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından yapılan araştırmada, romantik yakınlığı başlatma konusunda cinsiyetin etkisi; ayrıca ihtiyaç doyumunun, romantik yakınlığı başlatmayı ne düzeyde yordadığı incelenmiştir. Çalışma 19-25 yaş arasında olan genç yetişkinler üzerinde yapılmış, 135 kadın, 117 erkek toplam 252 kişi yer almıştır. Yapılan analizlerin sonucuna göre, romantik yakınlığı başlatma konusunda cinsiyete dayalı erkekler lehine fark bulunmuştur. Yetkinlik ve ait olma ihtiyaçlarının romantik yakınlığı başlatmayı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Güneş (2011)'in yaptığı başka bir çalışmada 849 lisans öğrencisi ile üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme düzeylerinin; sosyal yetkinlik, sınıf, cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal yetkinlik ile probleme olumlu yönelme

ve akılcı problem çözüme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

İlhan(2016) tarafından yapılan araştırmada, genç yetişkinlerin bilişsel çarpıtmaları ile kişilerarası yeterlilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Kayseri ili üniversite öğrencilerini kapsayan araştırmada bilişsel çarpıtmalar ölçeği ve kişilerarası yeterlilik ölçeği kullanılmış, iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

1.7. Kendini Sabotaj Eğilimi

Kendini sabotaj kavramını bilim dünyasına ve psikoloji literatürüne kazandıran, tanımlayan ilk araştırmacılar Edward E. Jones ve Steven Berglas'tır. Ülkemizde bu kavram ile ilgili ilk ciddi çalışma Ramazan ABACI ve Ahmet AKIN tarafından yazılan "Kendini Sabotaj; İnsanoğlunun Sınırlı Doğasının Sonucu" isimli kitapla yurt içi literatüre kazandırılmıştır.

Birey yaşamını sürdürürken karşılaştığı birçok sorunu erteleme, başarmayacağını düşünme ya da daha yüksek hedefler koyarak başarısızlıklarını makul göstermeye çalışır. Berglas ve Jones (1978)'e göre herhangi bir girişimi gerçekleştirmek için gerekli beceriye sahip olduğuna dair karmaşa yaşayan kişinin, yaşadığı olumsuz sonuçları dışsallaştırma veya makul gösterme gayretinde bulanacağını savunmuştur. Bu araştırmacılar kendini sabotajı; "*başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının seçilmesi*" olarak tanımlamıştır (Anlı ve ark. 2015). Kendini sabote etme davranışı bireyin bir işi ya da görevi yerine getirebilecek kapasitede olmasına rağmen, bu işi başarıyla yapıp yapamayacağına yönelik endişe, kaygı ve kuşku yaşamasıdır (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016).

Bireyler özellikle sosyal ortamlarda kaybettiğini hissettiğinde, başkaları tarafından beceriksiz biriymiş gibi gözlenmek istemez. Bu sebeple performansının değerlendirildiğini sezdiğinde birey, başarılı bir görünüm sergilemek ve bu görünümü kontrol altında tutabilmeyi bekler. Bunu başarabilmek için sosyal içerikli görevlerde ortaya koyduğu performansa, yeteneğine yönelik dış algıları, sosyal izlenimleri, çıkarımları yönetmelidir. Kendini sabotaj stratejileri bireyin olumsuz bir sonuçla karşılaştığında bu sonucu haklı göstermesine yardımcı olmaktadır (Abacı ve Akın, 2011).

İnsanlar zor ve mücadele gerektiren ödev ya da sosyal bir performansla karşılaşacağını hissettiğinde bahaneler üretmek çaba sergilemekten kaçınır, yeterli beceriye sahip olmadığını düşünme, başarısızlık korkusu, reddedilme, beğenilmeme ve hata yapma korkusu gibi duygular yaşayacaktır. Kolay bir yaşam tarzı tercihi olarak karşımıza çıkan bu durum alışkanlık haline geldiğinde uzun vadede bireyin benlik algısını zedeleyecek, özsaygısını düşürecektir. Kısa vadede ise olumlu bir görünüm sağlayacaktır. Bir savunma mekanizması olarak karşımıza çıkan kendini sabotaj, romantik ilişkilerde onay ve reddedilme gibi durumlarda kendini göstermesi muhtemeldir. Bu nedenle incelenmeye değer görülmüştür. Kendini sabotaj şu üç durumda sıkça karşılaşılan ve kullanılan bir izlenim yönetimi, öz sunum becerisidir. Verilen sosyal görevin önemli olması, bireyin benlik yapısının kırılgan olması, performans hakkında belirsizlik durumlarında sıkça gözlenmektedir. Sosyal ortamlarda utanma, çekingenlik, mükemmeliyetçilik, erteleme gibi üniversite öğrencilerinin başvuracağı bahaneler yumağı olarak karşımıza çıkar (Akın, Abacı ve Akın,2011).

Bu alanla ilgili araştırmalar incelendiğinde, oluşan alinyazında geleneksel olarak iki tür kendini sabotaj formundan bahsedilmiştir. Sözel ve davranışsal. Kendini sabotaj stratejileri amaçlı davranışlar aracılığıyla gelişirken, bazen birey sadece bir engelin varlığından bahsederek sözel olarak sabotaja başvurmaktadır. Yani birey sosyal bir ortamda izlendiğini hissettiğinde performansının değerlendirilmesinden önce kendisine bahaneler üretmektedir. Hata yapma korkusu oluşturarak performansı, davranışı sergilemekten kaçınma, sergilememe, utanma, erteleme, mükemmeliyetçilik gibi mazeretler sunmaktadır (Akın ve diğ., 2011).

Literatüre geçen kendini sabotaj stratejilerinden belirgin olarak kullanılan, gözlenenler şunlardır; **davranışsal stratejiler;** bireyin görev veya performansı erteleme, bireyin görevle ilgisi olmayan aktivitelerle aşırı ilgilenmesi, kişinin kendine aşırı yüklenmesi, ulaşılması güç hedefler koyması, madde, ilaç ya da alkol kullanımı, bireyin fırsatları göz ardı etmesi, yeteneğini körelten ortamlar seçmesi, ertelemecilik, gibi durumlardır. **Sözel stratejiler ise;** kişinin kaygı yaşadığını söylemesi, sosyal kaygı yaşadığını belirtmesi, olumsuz duygular hissettiğini belirtmesi, travmatik durumla yüz yüze olduğunu söylemesi, utandığını öne sürmesi vb.(Abacı ve Akın,2011)

Kabiliyetlerinden ya da performansından emin olamayan özsaygıları düşük bireylerin kendini sabotaja başvurdukları belirlenmiştir. Sabotaj davranışını etkileyen en belirgin özellik performansın gözlenebilir olduğu, sosyal ortamlardır. Özellikle bireyin yalnız olduğu, sosyal ortamlardan uzak durumlarda daha çok sözel stratejilere başvurulmaktadır. Bu kapsamda araştırmacılar sosyal ilişkileri tehdit edilen kişilerin sabotaj eğilimlerine daha çok başvurdukları, kısa vadeli etkinliklerle ilgilendikleri belirlenmiştir. Erkekler daha çok davranışsal sabotajı seçerken, sözel sabotajı hem erkekler hem de kadınlar kullanmaktadır (Akın, 2012). Sosyal ilişkilerde başarısızlığa uğrama nedenlerini engellere atfederek, birey çevresine karşı daha iyi görüntü sergiler, olumsuz koşullarda bile başarılı olduğunu kanıtlar (Akça, 2012).

Anlı ve ark.(2015)'na göre kendine sabotajın sonuçları üç sebepten dolayı negatiftir, olumsuzdur. Birincisi; bazı kendine sabotaj davranışlarının doğrudan zarar verici olması(örneğin alkol kullanımı), ikincisi; performansı engellemesi ile beraber uyum ve iyi olma halinde kötüleşme, üçüncüsü ise; başlı başına bir öz aldatma olarak karşımıza çıkmasıdır. Yani birey sorunları çözmekten ziyade, sorunlarını ötelemektedir. Bununla birlikte kendini sabote eden birey kişilerarası ilişkilerde olumsuz bir algıya, uzun vadede sosyal beceri eksikliğine neden olmaktadır.

Zuckerman ve Tsai(2005)'nin yaptığı çalışmada, kendini sabotajın yararlı ve olumsuz sonuçlarını değerlendirmiş, kısa ölçekte öz saygıyı koruma işlevinden bahsetmiş, uzun vadede ise iyi olma, olumsuz duygulanım ve benlik algısında kaygılar yaratmaktadır sonucuna ulaşmıştır. Kendine sabotajın kişilerarası ilişkiler üzerine etkisi fazlaca maliyetli olduğunu göstermiştir. Sürekli mazeret üreten, şikâyetçi, sızlanan birisi olarak algılanmasına neden olacaktır.

Kendine sabotajın en belirgin öğelerinden biri ertelemecilik eğilimidir. Sistemik ertelemenin belli oranda kendini kandırmayı gerektirdiği, kusursuz bir biçimde kendini kandırma yetisine sahip olduğudur. Birey görev ve faaliyetlerini erteleyerek mazeretler üretir davranışsal sabotaj stratejilerine başvurur. Ertelemecilik bir performanstan önce lüzumlu olan çalışmaları son ana bırakma davranışı olarak tanımlanmıştır, daha çok başarısızlık korkusu ve onaylanma ihtiyacından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Kısa vadede fayda gözlenen bir yenilgi olarak betimlenmiştir (Tice ve Baumeister, 1997). Ertelemecilik ile diğer değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda kronik

erteleme, yetersizlik algısı, kendini aldatma, işlevsel olmayan dürtüsellik, depresyon ve anksiyete ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Düşük öz değer duygusuna ve yüksek sosyal kaygıya sahip ertelemeçiler, sabotaj davranışlarına sık sık başvurur (Abacı ve Akın, 2011).

1.8. Romantik İlişkilerde Kendini Sabotaj

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileri dönemselsel olarak onların kişilik gelişimlerine, özsaygılarına, kişisel özel becerilerine ve sosyal ilişkilerine etki yapar. Karşı cinsle kurduğu duygusal yakınlık, cinsel paylaşımlar kendilik algısına katkı sağlar. Genç yetişkinlerin yaşları ilerledikçe, deneyimleri arttıkça romantik eşleriyle nasıl diyalog kuracaklarını öğrenerek kendilerini daha rahat ve yeterli hissedecektir. Yeni romantik ilişkilerin önceki ilişki deneyimleri üzerine kurulduğu gözlenmektedir. Zayıf toplumsal ilişkiler kaygıya, bu kaygı da kendine güvensizlik duygusuna neden olmaktadır (Gülde, 2011).

Performans yönelimli öğrenciler grup içi rekabete ağırlık vererek karşılaştırmayı referans olarak kullanması sabotaj eğilimlerini güçlendirmektedir. Grup önünde reddedilme başarısızlık korkusuna, hata yapma, diğer bireylerin onaylamamasına neden olarak ebeveyn, arkadaş ve akranlarının gözünde değer kaybettiğini düşünmesine yol açmaktadır (Anlı,2015) Böylece birey sosyal yaşantısını, benliğini korumak, başarısızlıklarını dışsallaştırmak için azaltmakta ve dolayısıyla sosyal yalıtım, izolasyon yaşamaktadır (Zuckerman ve Tsai, 2005).

Mükemmeliyetçilik ve sabotajın diğer bireylerin değerlendirme olasılığının bulunduğu ortamlarda daha yoğun biçimde oluştuğunu araştırmacılar öne sürmüşlerdir. Görev sosyal yeterlilikle ilgili ise kadınların daha çok sabotaj eğilimleri göstereceği tahmin edilmesine rağmen, erkekler daha çok sabotaj eğilimlerine başvurdukları tespit edilmiştir (Abacı ve Akın, 2011). Öte yandan akademik erteleme davranışı da bir nevi kendini sabotajdır. Birçok psikolojik sendromla ilişkili olduğu belirtilmiştir. İlişkilerde önemli yaralara ve bireyin hayatında akademik başarısızlıklara yol açabilir. Erteleme ile kendine zarar verme, girişimden kaçınma, irrasyonel düşünceler ve depresyon arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Sosyal kaygı ile erteleme davranışı arasında da pozitif ilişki saptanmıştır (Ekşi ve Dilmaç, 2010).

Aşkta, romantik ilişkide kendimizi nasıl sabote ederiz ve buna karşı neler yapılabilir sorusu çok önemlidir. Bu soru, Bock (2016)' a göre “ her seferinde yanlış insana çatıyorum, benim hayalimdeki kadın yok zaten, eğer beni gerçekten sevseydin” tarzında engeller üreterek kendimizi ve karşıdaki kişiyi sabote ederiz şeklinde izah edilmiştir. Özellikle sosyal ilişkilerde sabotaj, karşılıklı hale gelebilir, sürekli bahaneler ile kararlar, davranışlar ertelenir. Jones ve Berglas (1978)'e göre *“iyi performans sergileme olasılığını azaltacak engeller bularak veya üreterek birey, öz-yeterlilik hissini kibarca korumaya çalışmaktadır. Eğer birey başarısız olursa, başarısızlığını o engele yükleyerek başarısızlığın kaynağını dışsallaştırır, rahatlar; Eğer aynı birey iyi performans sergilerse, olumsuz şartlara rağmen başarılı olduğunu kanıtlamış olacaktır.”*

Romantik ilişkilerde gerçekte kendini engellemenin kökeninde yatan asıl neden, sosyal başarıya ilişkin olumsuz beklentilerdir. Bu açıdan bakıldığında, değerlendirildiğinde kendini sabotaj benlik koruyucu bir stratejidir. Bu sayede birey olumlu algılanacak, başarısızlık durumunda engeller suçlanarak benlik algısına yönelik olumsuz atıfların önlenmesi sağlanacaktır (Üzbe ve Bacanlı,2015).

Romantik ilişkilerde reddedilme kaygısı olan bazı bireylerde iyimserlik daha az gözlenir. Bu durum girişimde bulunmak ve denemeler yapmaktan kaçınmaya neden olur, bireyi yalnızlığa sürükler, içekapanık kişilik haline dönüşür. Yalnızlık çeken gençlerin sosyal başarısızlığı kendi kişilik özelliklerine yüklediği, sosyal durumlardan uzaklaştıkları, özellikle kızların sosyal kaygılarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bireyler kendilerini olumsuz, utangaç, depresif, şüpheli, duygusal derinlikten uzak, girişkenlikten yoksun olarak algıladıkları gözlenmiştir (Erözkan,2004).

1.9. Kendini Sabotajın Psikodinamiği ve Ruh Sağlığına Etkisi

Kendini sabote etme stratejisinin özellikle başka insanlar tarafından izlendiğinde artması, romantik ilişkilerde çekingenliğe, sosyal ortamlarda ilişkilerin kalitesine yansımaktadır. Bu bireyler benliklerini tehlikeye atabilecek yada belirsizlik yaşatacak ortamlara uyum sağlamak için çalışmak, çaba göstermek yerine davranışlarını engelleyecek olumsuzlukları kendileri üretmektedir. Bu davranış çocukluktan itibaren kendilik algısına ve akademik başarıya ilişkin olumsuz bilişsel yapılardan kaynağını almaktadır. İlk çocukluktaki anne baba tutumları ve aile içindeki etkileşimler bireyin

özsaygısını ve benlik gelişimini olumlu ya da olumsuz etkilemektedir (Özçetin ve Hiçdurmaz,2016).

Elliot ve Thrash (2004)'a göre kendini sabote etme davranışı stratejilerine başvurmanın sebeplerinden biri, hata yapma korkusudur. Kaybetme duygusu nedeniyle kişiler farklı durumlara hazırlık yapmayı ötelemekte, olumsuz çıktılar oluşturarak olası olumsuzluk sonucu yaşayacakları utanç duygusundan benliklerini korumaktadırlar. Bu korku olumsuz birey içi ve sosyal değerlendirmelerle ilgilidir. Bu nedenle hata yapma/başarısız olma korkusu, reddedilme, beğenilmeme, onaylanmama davranışları ile sabotaj stratejileri arasında pozitif ilişki bulunmaktadır (Elliot ve Church, 2003).

Kendini sabotaj eğiliminin sosyal anksiyete temelli olması beklenir. Bireyin yeterliliğini değerlendirmeye bağlı davranışların yapılacağı koşullarda birey başarısız olma ya da kaybetme, onaylanmama, reddedilme olasılığına dair kaygı yaşamaktadır. Çünkü değerlendirmeye yüzleştiğinde sosyal istenirlik ve öz sunum becerileriyle kendini korumak istemektedir. Yani başarısızlığını haklı ve makul gösterme eğilimindedir (Özçetin ve Hiçdurmaz,2016). Kendini sabotaj eğilimi bir nevi izlenim yönetimidir yani kendini aldatmadır. Bireyin kendini diğerlerine bilinçli olarak olduğundan farklı tanıtmaması ve bunu yönetmesidir. Saygınlığını korumak ve benliklerini başarısızlıklardan korumak için başvururlar (Akın, 2010).

Sabotaj mekanizmasını kullanan kişiler daha durum gerçekleşmeden bahaneleri hazırlamaktadır. Böylece olay oluşmadan sabotaj başarısızlığı meydana getirecek biçimde hazırlanmaktadır. Bu sayede hatalar, reddedilme dışsallaştırılırken, başarılar ve kazanımlar içselleştirilmektedir. Hataların mazeretleri kolayca üretilmektedir. Yani sabotaj bir algı yönetimidir (Akın ve Abacı, 2011).

Özçetin ve Hiçdurmaz(2016)'a göre bu eğilimi kullanan bireyler, eylemleri sonrasında kendilerini daha iyi hissetmeyi ummakta, bu nedenle olumlu bir duygulanım elde etmektedir. Özellikle özsaygısı düşük bireylerin bu stratejileri kullanması daha yüksektir, bir nevi benlik koruyucu kalkan olarak değerlendirmektedir. Olumsuz duygu durumuna sahip olma düzeyi yüksektir ve yaşam doyumu oldukça düşüktür. Düşük sağlık ve iyilik hali, sosyal beceri düşüklüğüyle ilişkili olarak değerlendirilebilir. Kısa sürede bahaneler ve mazeretler kendilik değerini desteklese de sürekli kullanıldığında

etkisini yitirmekte, sağlıklı ilişkiler kurmasını engellemektedir. Yani başarısızlığı sağlayacak engellere uyumu ve bu engellerin savunuculuğunu kapsamaktadır.

Kendini sabotaj eğiliminde olan bireylerin çoğunlukla negatif kişilik özelliklerine sahip olduğu uyumsuz davranışlar sergilediği, yaşam kalitesini düşürdüğü belirtilmektedir. Eğer birey çevresinden sosyal destek alırsa tutum ve davranışları değişmekte sabotaj eğilimleri azalmaktadır. Bu nedenle sağlıklı yakın ilişki ve sosyal beceri geliştirenlerin sabotaj eğilimine başvurması daha az beklenmektedir (Büyüköze ve Gün, 2015)

Yapılan çalışmalar kendini sabotaj mekanizmalarını kullanan bireylerin mevcut sağlık durumu, sosyal ilişkiler, duygu durumu, depresif belirtiler, anksiyete, narsistik kişilik bozukluğu, düzenbaz davranış örüntüleri, utangaçlık, mükemmeliyetçilik, ertelemecilik, düşük psikososyal iyilik hali, savunucu kötümserlik ve tükenmişlik gibi problemlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Akın ve Abacı, 2011). Yapılan araştırmalarda izlenim yönetimi olarak kullanılan sabotaj stratejisi, kadınlar tarafından daha çok olumsuz algılanmaktadır. Buda kadınların, erkeklerden çabaya, beceriye daha çok önem verdiklerinin göstergesidir. Kendini sabotajı yetersizlikle eşdeğer görüp, öz yıkıcı olduğunu belirtmişlerdir (Akça, 2012).

1.10. Kendini Sabotaj Eğilimi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Kendini sabotaj kavramı psikoloji alanında yurtdışı ve yurtiçinde birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu mekanizmanın doğası gereği, okulda, sınavda başarısızlık durumuyla ilişkili olarak düşünülmüş, ülkemizde akademik başarısızlıkla ilgili çokça konuyla ilişkilendirilmiştir. Ancak bu davranışın sistematik durumlar ve sosyal içerikli tavırlarda gözlenmesi daha belirgindir. Bu nedenle sosyal ilişkiler ve yetişkin davranışlarında sıkça gözlenebilir. Özellikle içsel kontrolün ve sorumlulukların bireyin özgür kararlarına bağlı olduğu, yetişkin ilişkilerinde, sosyal ortamlarda sıkça başvurulması beklenir.

Akın(2013) tarafından yapılan bir araştırmada, akılcı duygusal tedavi odaklı psiko eğitimin kendini sabotaj eğilimine etkisi üzerine inceleme yapılmıştır. 500 lise öğrencisi üzerine uygulanan araştırmada öğrencilere ön test uygulanmış, puanları büyükten küçüğe doğru sıralanmış ve 5 kız 5 erkek öğrenci seçilerek 10 oturumluk akılcı

duygusal tedavi uygulanmıştır. Deney grubundaki öğrencilerin kendini sabotaj eğilimlerinde düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Büyüköze ve Gün(2015) tarafından yapılan araştırmada üniversitede çalışan araştırma görevlilerinin kendini sabotaj eğilimleri tespit edilmiştir. Çalışma kapsamında, katılımcıların kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, kıdem ve kadro durumu gibi kategorik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi de amaçlanmıştır. İstanbul ve Ankara'da bulunan üniversitelerin araştırma görevlilerinden 408 kişiye uygulanmış, araştırma sonucunda, araştırma görevlilerinin kendini sabotaj eğilimlerinin görece düşük olduğu ve çalışma kapsamında incelenen demografik değişkenlere göre ise eğilimlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Sosyal beceri eğitimi alan bireylerin daha düşük sabotaj eğilimine sahip olduğu belirlenmiştir.

Zafer (2016) tarafından yapılan farklı bir araştırmada, İstanbul itfaiyesinde çalışan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerinin saptanması amaçlanmaktadır. Bu bağlamda itfaiye çalışanlarının, yaş, medeni durum, çalışma süresi, eğitim durumu, statü, gelir ve bunlara ilave olarak, mesleğin güç bir meslek olarak algılanma düzeyi ve meslekte başarılı olma algısı değişkenleri açısından incelenmiştir. 350 itfaiyeci üzerinde dayanıklılık ölçeği ve sabotaj ölçeği uygulanmış kendini sabotaj ile demografik özellikler arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkla demografik değişkenler arasında anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında psikolojik dayanıklılık ile kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bacanlı ve Üzbe (2015) tarafından yapılan başka bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin kendini engelleme düzeylerinin; başarı-hedef yönelimleri, benlik-saygısı, akademik başarı ve bazı demografik değişkenlere göre açıklana bilirliliği incelenmiş, 483 öğrenci üzerinde betimsel bir çalışma yapılmıştır. Araştırmada benlik saygısının, algılanan akademik başarının, ustalık ve performans-kaçınma hedef yöneliminin kendini engellemenin önemli yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendini engelleme stratejilerine daha az başvurduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anlı(2011) tarafından yapılan araştırmada, kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki incelenmiş ve bazı demografik değişkenlerin etkisine bakılmıştır.

Sakarya Üniversitesinde okuyan 607 lisans öğrencisi üzerinde çalışılmıştır. Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Kendini sabotaj düzeyi cinsiyet açısından anlamlı farklılık gösterdiği, algılanan gelir ve ebeveyn tutumları açısından fark göstermediği bulunmuştur.

Akın(2012) tarafından kendini sabotaj ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmıştır. Araştırma 585 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Testin iç tutarlık katsayısı 0.90 , test tekrar test güvenilirliği 0.94 bulunmuştur. Ülkemizde bu kavramla ilgili ölçümlere kaynaklık teşkil etmiştir.

Özçetin ve Hiçdurmaz (2016) tarafından yapılan araştırmada ise, kendine sabotajın doğası ve ruh sağlığına etkisi incelenmiştir. Kendini sabotajın bireyin performansını engellediği, performans kaybına neden olduğu ve psikolojik iyi olma üzerinde olumsuz etki yaptığı belirlenmiştir. Savunucu beklentiler, iş odaklı olma, yansıtma örüntüleri, kendini sabotaj mekanizmasının öncüsü olduğu belirtilmiştir.

Yavuzer(2015) tarafından yapılan araştırmada, bilişsel çarpıklıklar ve kendini sabotaj arasındaki ilişki incelenmiştir. 507 gönüllü katılımcı, Aksaray ve Niğde Üniversitesi öğrencileri üzerinde çalışılmıştır. Bu çalışmada kadınların kendini sabotaj puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel çarpıklıkların sabotaj eğilimi ve benlik saygısını yordadığı vurgulanmıştır.

Yıldırım (2015) tarafından yapılan bir başka çalışmanın amacı, cinsiyetin, öz-saygının, ertelemenin, sınav kaygısının ve öz-anlayışın, üniversite öğrencilerinin kendini sabotajındaki yordayıcı rollerini araştırmaktır. Çalışmanın örneklemini 801 (404 kadın ve 397 erkek) lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Cinsiyetin, öz-saygının, ertelemenin, sınav kaygısının ve öz-anlayışın, öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerini yordama güçlerini belirlemek için her adımda sırasıyla modele bir yordayıcı eklenerek, hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular, bütün yordayıcı değişkenlerin kendini sabotaj eğilimi ile anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir.

Alanyazında yürütülen başka bir araştırma da ise, üniversite öğrencilerinde cep telefonu kullanım düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Bu konuya ek olarak araştırmada, öğrencilerin cinsiyeti, algılanan gelir durumu, algılanan ebeveyn tutumunun cep telefonu kullanım düzeyi ve kendini sabotaj düzeyi üzerindeki

etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya Samsun ilinde üniversite öğrenimine devam eden 484 öğrenci alınmıştır. Veri toplama araçları olarak akıllı telefon kullanım düzeyi ölçeği ve kendini sabotaj ölçeği kullanılmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin sosyo- demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu düzenlenmiştir. Araştırmada sosyo- demografik özelliklere göre bakıldığında; cep telefonu kullanım düzeyinin de kendini sabotaj düzeyinin de cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu açısından anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada ayrıca cep telefonu kullanım düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı sonucu da elde edilmiştir (Altıntaş, 2016).

Uyar (2016) tarafından yapılan bir araştırmada sağlık çalışanlarının mükemmeliyetçilik algılarının özgüvenlerine ve kendini sabotaj etmelerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bu etkide psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda sağlık çalışanlarının mükemmeliyetçilik algıları ile özgüvenleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilirken, mükemmeliyetçilik ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ile kendini sabotaj arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilirken, özgüvenle arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide aracılık rolü tespit edilirken, özgüven ile arasındaki ilişkide aracılık rolü tespit edilememiştir.

Yapılan bir diğer araştırmanın amacı, eylemlilik ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer amacı ise, bu iki kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş ve eğitim durumu açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediklerini incelemektir. Araştırmada amaca uygun olarak ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örnekleme İstanbul ve Balıkesir illerinden örnekleme yöntemine göre seçilmiş toplam 361 katılımcıdan oluşmuştur. Araştırma bulgularına eylemlilik açısından bakıldığında, eylemlilik ile kendini sabotaj arasında anlamlı düzeyde ve negatif bir ilişki olduğu yani eylemlilik arttıkça kendini sabotaj düzeyinin azaldığını göstermiştir. Kişilerin eylemlilik ve kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığı fakat eylemlilik alt boyutları öz-saygı ve yaşam amacının cinsiyet açısından anlamlı fark olduğu görülmüştür. Kendini sabotaj ve eylemlilik düzeylerinin yaş ile arasında anlamlı fark olmadığı görülmüş ve eylemlilik düzeyinin eğitim durumu açısından anlamlı fark olmadığı anlaşılmıştır. Fakat eylemlilik alt ölçeği

yaşam amacı ve kendini sabotaj düzeyinin eğitim durumu açısından anlamlı fark olduğu görülmüştür (Civan,2016).

Cingöz (2015) tarafından yapılan başka bir araştırmanın amacı ise; üniversitede öğrenim gören öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri ile spor ve farklı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Araştırmanın evrenini Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu, 2014-2015 yıllarında Erzurum Atatürk Üniversitesi'nde farklı bölümlerde lisans düzeyinde öğrenim gören 457 bayan 393 erkek olmak üzere toplam 850 kişiden oluşmaktadır. Elde edilen bulgulara göre; kendini sabotaj düzeyleri ile cinsiyet, aile yapısı, kişisel aylık gelir ve spor yapma nedenleriyle alakalı değişkenler arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bireylerin kendini sabotaj düzeyleri ile sigara ve alkol kullanma alışkanlıkları, spor yapma durumları, yaş, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi, aile tutumları, yaptıkları spor yapma türü ve haftalık spor yapma süreleri değişkenleri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Spor yapan bireylerin sabotaj eğiliminin spor yapmayan bireylerden yüksek olduğu tespit edilen bu çalışmada, spor türü olarak takım sporu yapan bireylerin daha çok sabotaj eğilimi gösterdiği görülmüştür. Spor yapma nedenine göre bireylerin sabotaj eğilimi açısından farklılıklar göstermediği çıkan sonuçlar arasındadır.

Yalnız(2014) tarafından yapılan bir başka araştırmanın amacı ise, algılanan anne baba tutumları ile kendini sabotaj ve öz-yeterlik arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın diğer bir amacı da, bu üç kavram ile cinsiyet, algılanan akademik başarı ve yaşamın büyük kısmının geçirildiği yer arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemektir. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın katılımcıları; 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde lisans öğrenimi görmekte olan 438 öğrenciden oluşmaktadır. Bulgulara göre, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin anne baba tutumları ile kendini sabotaj ve öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri ile demokratik anne baba tutumları arasında negatif yönde, buna karşın koruyucu ve otoriter anne baba tutumlarıyla ise pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin algılanan anne baba tutumları ve öz-yeterlik düzeyleri, yaşamın büyük kısmının geçirildiği yer açısından anlamlı farklılıklar göstermezken, cinsiyet ile

algılanan akademik başarı açısından anlamlı farklılıklar göstermektedir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeylerinin ise cinsiyet ve yaşamın büyük kısmının geçirildiği yer açısından anlamlı farklılıklar göstermediği, algılanan akademik başarı açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır

Üniversite öğrencilerinin, akademik erteleme davranışları üzerine yapılan farklı bir araştırmada, cinsiyet yaş eğitim durumu gibi değişkenlerle ilişkisi incelenmiş, sürekli kaygının akademik ertelemeyi, karar vermeyi ertelemeyi yordadığı bulunmuştur (Ekşi ve Dilmaç, 2010).

1.11. Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişki

Bireyler yaşamlarını birçok insanla etkileşim halinde sürdürürler. Arkadaşlık, yakın ilişkiler ve romantik duygusal bağlanmalar kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasında yaşantı zenginliği sağlar. Sosyal ortamlar bireyin kabul, onaylanma duygularının karşılandığı koşullardır. Başkaları tarafından olumlu algılanan bireyler yeni deneyimler ve girişimlerde bulunmayı daha hızlı öğrenirler. Böylece öz yeterlilikleri gelişir.

Bandura (1997)'ya göre romantik ilişkilerinde kendini yetkin olarak görmeyen yetişkinler, ilişkileri yaşamada sorunlarla karşılaşacaklarını ve kendilerini sosyal pasif yorumlayabilecekleri nedeniyle ilişkide güvensizlik yaşayacakları iddiasındadır. Arkadaşları tarafından kabul görmede kaygı yaşayarak engelleme girişimlerinde bulunabilirler. Yani bireylerin sosyal yetkinlikleri ne kadar yüksek olursa başarılı olacaklarına inançları da artacaktır ve sabotaj eğilimleri de azalacaktır. İnsanlar toplumsal varlıklar olarak yaşamlarını kurgular. Bu amaçla Catanese ve Baumeister (2002) ye göre sosyal ilişkileri tehdit edilen bireylerin kendini sabotaj mekanizmalarına daha çok kullandıkları ve kısa süreli etkinlikleri seçtikleri, bu etkinliklerin uzun süreli olumsuz sonuçlarını dikkate almadıkları belirlenmiştir.

Kendini sabotaj stratejilerine başvuran bireyler, kişiler arası ilişkilerde olumsuz algıya ve uzun süreli sosyal beceri eksiklikleriyle yüz yüze kalmaktadır. Uzun vadede birey girişimde bulunmaktan ve performans sergilemekten kaçmayı alışkanlık haline getirmektedir. Bu sonuç kendini sabotajın en olumsuz sonucudur (Akın,2012).

Öz yeterlilik, bireyin kendiliğini olumlu algılaması, öz saygı gibi benlik durumuyla ilişkili durumlarda önemli yer tutar. Zorluklar karşısında iyimser olmayı, sabır ve gayreti, çabalarken ortaya çıkan engelleri içerir. Ebeveynler, arkadaşları ile kurulan ilişkinin kalitesi, bağlanma örüntüsü, hassas ilişkileri öz yeterlilikte etkilidir.

Kendini sabote etme davranışı erken çocuklukta olduğu dikkate alınır, bunu önlemek için anne baba, çocuk ilişkisinin güçlendirilmesi, etkileşim deneyimlerine ağırlık verilmesi, ilişki paylaşımının artırılması, sadece akademik başarı değil bütüncül gelişimin öne çıkarılması ve bireyin olumlu benlik algısına sahip olması, psikososyal iyilik halinin iyileştirilmesi, olumlu benlik algısı için desteklenmesi gerekmektedir (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Bu bağlamda ilişki yeterliliği sağlayan bireylerin kendini kabul düzeylerinin yüksek olduğu, özsaygı ve benlik bütünlüğü sağlayarak, sabote etme mekanizmasına daha az başvurması beklenir.

Nitelikli ilişkilerin kurulması bireyin mutluluğunda önemlidir. Doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilmek için birtakım kişilerarası becerilere ihtiyaç vardır. Bu becerileri sosyal ortamlarda sağlıklı biçimde sergileyebilmek için olumlu benlik algısına, psikolojik iyi olmaya, ilişki duyarlılığına ve duygusal desteğe gereksinim duyulur. Sosyal ilişkilerinde başarısız bireylerin başkalarının değerlendirmesine, karşılaştırma yapmaya, negatif yargılardan kaçınmaya yönelim gösterirler. Bu yönelim onları kendini sabotaj eğilimine sürükler. Sosyal ilişkileri tehdit edilen bireylerin daha çok yalnızlığa sürüklendiği, sosyal dışlanmaya maruz kaldığı, sabotaj stratejilerine başvurduğu belirtilmiştir (Akin, 2013).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üstünde durulmuştur.

2.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeyinin kendini sabotaj eğilimine etkisini inceleyen bu araştırma, karma modele göre tasarlanmıştır. Karma yöntemle dayalı araştırmalar nitel ve nicel yaklaşımların karıştırıldığı veya birleştirildiği çalışmalardır (Brannen,2005). Bu tür araştırmalarda, bir çalışmanın verilerinin toplanmasında ve analizinde hem nicel hem de nitel yaklaşımlar kullanılır. Bu sayede araştırma probleminin daha iyi anlaşılması sağlanır.

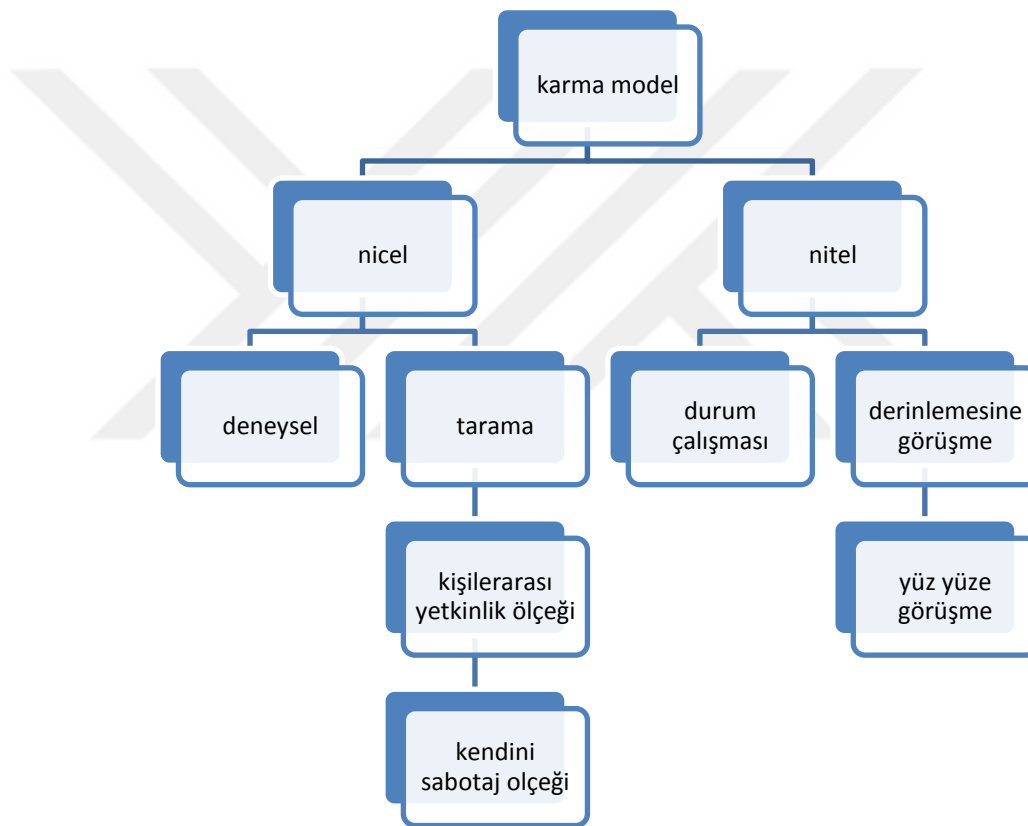
Bu araştırmanın nicel boyutu ile kişilerarası yetkinlik düzeyinin kendini sabotaj eğilimine etkisini tespit etmek oluşturmaktadır. Bu doğrultuda araştırma cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, ilişki deneyimi ve ilişki durumu gibi değişkenlerle ilişkileri analiz edilmiştir.

Araştırmanın nitel boyutunda ise, derinlemesine görüşme yapılarak öğrencilerin görüşleri, tutumları ve ilgileri tespit edilmeye çalışılmıştır (Büyüköztürk ve diğ., 2013). “ Nitel araştırma gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel süreçlerin izlendiği araştırmadır”(Yıldırım ve Şimşek,2011).

Sosyal bilimler ve beşeri bilimlerde, hem nitel hem de nicel çalışmaların ilerlemesiyle, nitel ve nicel paradigmaların sentezini kapsayan karma yöntemle tasarlanan çalışmalar değer kazanmıştır. “ Karma yöntemler, hem nitel hem de nicel araştırmaların güçlü

yanlarından faydalanmaktadır. Nicel ya da nitel yaklaşımlardan herhangi birini kullanmak, problemin karmaşasına yönelmek için yetersizdir. Yaklaşımlardan birini kullanmak yerine, ikisinin bileşimini kullanmak, daha iyi bir anlayış kazandırmaktadır”. (Creswell, 2006). Bu araştırmada, nicel-nitel karma yöntem kullanılarak, nicel yöntemle sayısal veriler elde edilmiş; nitel yöntemle de konu derinlemesine incelenerek, detaylı bir biçimde ve kendi bütünlüğü içinde betimlenmiştir. Çalışmadan elde edilen nicel veriler, nitel verilerle desteklenmiştir.

Tablo 3. Araştırma deseni.

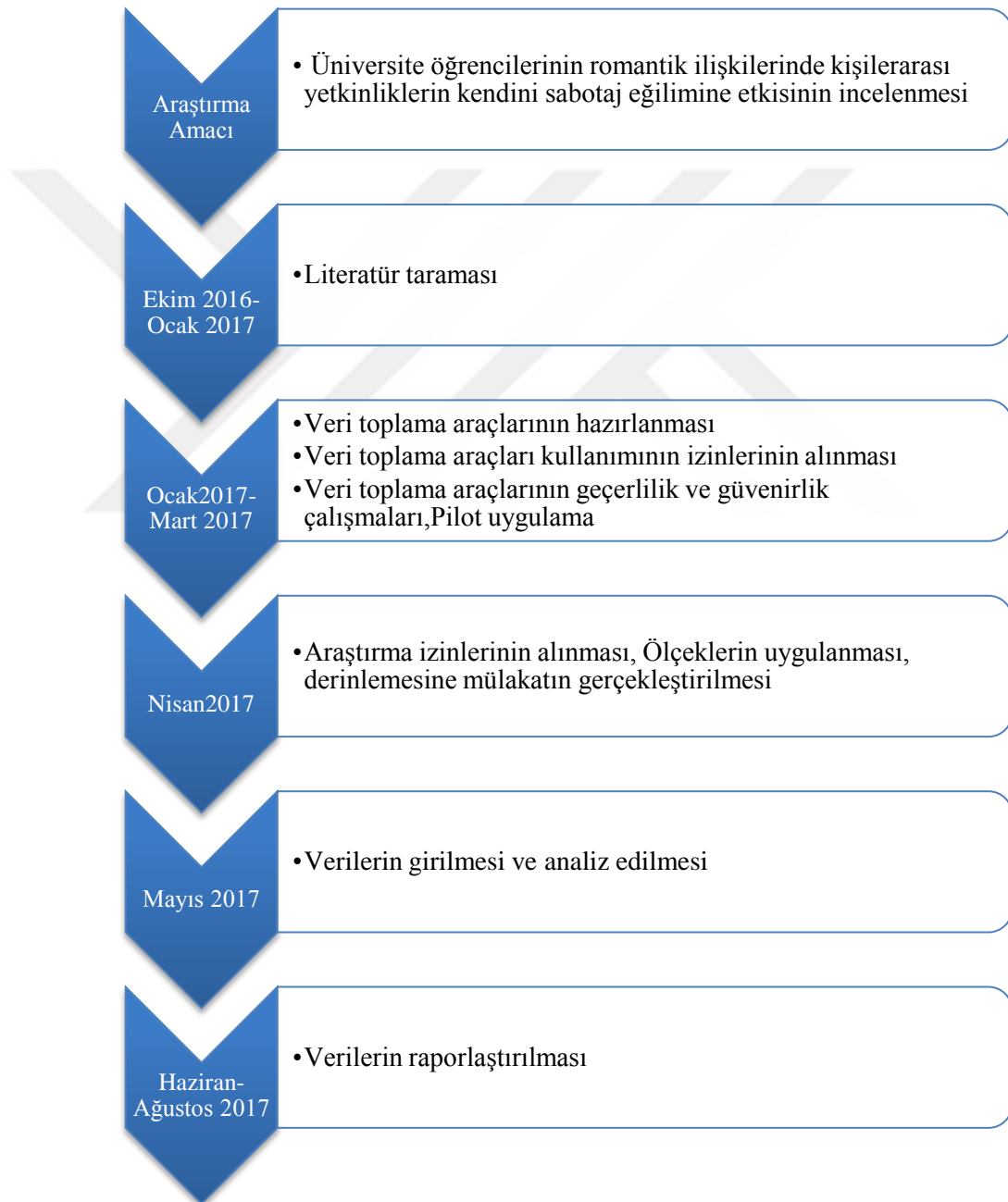


2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırma 2016-2017 eğitim öğretim yılında bahar döneminde Kayseri il merkezinde bulunan Erciyes Üniversitesi ve Abdullah Gül Üniversitesi 2. 3. ve 4.sınıf lisans öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacı, gizlilik ilkesi gibi özellikler, araştırmaya katılımcı olarak katılmak isteyenlere sözlü olarak açıklanmış onayları alınmıştır. Araştırmaya 17-31 yaş aralığında toplam 384 lisans öğrencisi katılmıştır. Daha sonra 10 kadın ve 10 erkek öğrenci ile önceden randevu alınarak, yüz yüze derinlemesine mülakat yapılmıştır. Görüşmeler ortalama 45 dakika sürmüştür ve

sesli/yazılı olarak kayıt altına alınmıştır. Mülakat soruları önceden hazırlanmış üç öğrenci ile pilot uygulaması yapılmış daha sonra araştırmacı tarafından öğrencilere yöneltilmiştir. Kız öğrencilerin sorulara çekinme, utangaçlık nedeniyle cevap vermeyeceği düşünülerek bir kadın araştırmacıdan yardım alınmıştır. Araştırma grubuna giren genç yetişkinlerin demografik dağılımları aşağıda verilmiştir.

Tablo4.Araştırma Süreci



Tablo 5 de araştırma kapsamına giren öğrencilerin sosyo demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler yer almaktadır. Bu bilgiler araştırmanın genel görünümü, değişkenlerin örneklem üzerindeki yaygınlığı hakkında veri sunması amaçlıdır.

Tablo 5. Araştırma kapsamına giren öğrencilere ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	<i>n</i>	%
Cinsiyet		
Kadın	225	58.6
Erkek	159	41.4
Yaş		
17-21 yaş	229	59.6
22 ve üzeri	155	40.4
Üniversite türü		
Özel	12	3.1
Devlet	372	96.9
Fakülte		
Edebiyat Fakültesi	52	13.5
Eğitim Fakültesi	116	30.2
İktisadi ve İdari Bil.Fakültesi	53	13.8
Mühendislik Fakültesi	69	18
Sağlık Bilimleri Fakültesi	94	24.5
Bölüm		
Beslenme ve Diyetisyenlik	40	10.4
Bilgisayar Mühendisliği	32	8.3
Hemşirelik	54	14.1
İşletme	53	13.8
PDR	116	30.2
Tarih	44	11.5
Tekstil Mühendisliği	37	9.6
Sosyoloji	8	2.1
Sınıf düzeyi		
İkinci	43	11.2
Üçüncü	264	68.8
Dördüncü	77	20.1
Sosyoekonomik düzey		
Düşük	17	4.4
Orta	348	90.6
Yüksek	19	4.9
İkamet ettiği yer		
Köy	21	5.5
Kasaba/İlçe	86	22.4
İl/Büyükşehir	277	72.1
Anne-Baba Durumu		
Her ikisi de sağ	354	92.2
En az biri vefat etmiş	30	7.8
İlişki Deneyimi (En az altı ay süren)		
Hiç yok	212	55.2
1	107	27.9
2 ve üstü	65	16.9
Şuan ki ilişki durumu		
İlişkim Yok	240	62.5
İlişkim Var	144	37.5

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik becerilerini ölçmek amacıyla Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis (1988) tarafından geliştirilen Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (Interpersonal Competence Scale), Kendini Sabotaj Ölçeği, (Self Handicapping Scale) Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen ölçme araçları kullanılmıştır. Araştırmanın nitel boyutu için öğrenci görüşme formu hazırlayarak derinlemesine mülakat yapılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerine dönük kişisel bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi için cinsiyet, yaş, üniversite, okudukları bölüm, sınıfları, kardeş sayısı, doğum sırası, ailenin gelir durumu, romantik ilişki deneyimleri, romantik ilişki durumu gibi değişkenleri içeren bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.(Ek-3)

2.3.2. Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (KYÖ)

Kişiler arası yetkinlik ölçeği Buhrmester vd.'nin (1988) tarafından geliştirilmiş orijinalinde 5 alt boyut ve 40 madde olan ölçek ilk olarak Şahin (2013) ve Gizir (2013) tarafından 5 alt boyut ve 25 madde olarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar 1) İlişki başlatma; diğerleri ile sosyal etkileşimi başlatmayı, 2) Etki Bırakma; istemediği bir durum ortaya çıktığında bundan hoşlanmadığını ifade etmeyi, 3) Kendini açma; kişisel bilgilerini diğerleri ile paylaşmayı, 4) Duygusal destek sağlama; ihtiyaç duyduğunda ya da zor durumda kaldığında birine içten ve empatik olarak yaklaşmayı 5) Çatışma çözme; anlaşmazlıkları ve çatışmaları yönetebilmeyi ifade etmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan kişilerarası yeterliğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekten alınan puanlar en az 25 ve en fazla 125 olarak değişmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Ölçeğin güvenirlik çalışması için yapılan iç tutarlık analiz sonucunda Cronbach alfa değeri 1.alt boyut için. 82; 2.alt boyut için. 81; 3.alt boyut için. 79; 4.alt boyut için. 74 ve 5. alt boyut için. 83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm

boyutlara ilişkin Cronbach alfa değeri ise. 87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğinin incelenmesine yönelik kullanılan test tekrar-test yöntemiyle Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği, 106 üniversite öğrencisine 3 hafta arayla yeniden uygulanmıştır.

Yapılan analiz sonucunda korelasyon değeri 1.Boyut için. 89; 2.Boyut için. 72; 3.Boyut için. 83; 4.Boyut için. 79 ve 5.Boyut için75 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlar için korelasyon değeri ise. 89 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin tüm faktörlerinin anlamlı ve yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerlilik çalışması için yapılan analizlerde 1.boyutta yer alan 5 maddenin faktör yükleri. 677ile. 764 arasında, 2.boyutta yer alan 5 maddenin faktör yükleri. 649ile. 741 arasında, 3 alt boyutta yer alan 5 maddenin faktör yükleri.534 ile. 835 arasında, 4 alt boyutta yer alan 5 maddenin. 631ile. 726 arasında ve 5. Alt boyutta yer alan 5 maddenin faktör yükleri ise. 700ile. 791 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyonları ise her bir madde için pozitif değer taşımaktadır. Bu bulgular, ölçekte yer alan 25 maddenin kişilerarası yetkinlik düzeylerini belirlenen 5 faktör temelinde ölçtüğüne ve ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğuna işaret etmektedir (Şahin; 2013 & Gizir,2013). (Ek-1)

3.3.3 Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ)

Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen, “Kendini Sabotaj Ölçeği” tek boyutlu, 6 lı Likert tipli, 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 6’lı likert yapısını tanımlamada, “1 hiç katılmıyorumdan”, “6 tamamen katılıyorum”, ifadelerine göre değişiklik gösteren derecelendirmeler kullanılmıştır. “Kendini Sabotaj Ölçeği” bireylerin, duygusal problemler, erteleme, çaba harcamama gibi kendini sabotaj algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup ve buna ek olarak bireyin kendi ifadesinin esas alındığı bir ölçme aracıdır. Ölçeğin orijinal formu Türkçeye, Akın (2012) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekte yer alan 3., 5., 6., 10., 13., 20., 22. ve 23. maddeler ters kodlandıktan sonra tüm maddelerin puanları toplanarak kendini sabotaj puanı hesaplanmaktadır. Kodlanan maddeler çevrildikten sonra yüksek puanlar yüksek düzeyde sözel ve davranışsal kendini sabotaj eğilimini gösterirken, düşük puanlar düşük düzeyde sözel ve davranışsal kendini sabotaj eğilimini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması aşamasında (Self-handicapping) kelimesi “kendini sabotaj” şeklinde çevrilmiştir. Uyarlama çalışması aşamasında 585 üniversite öğrencisinden veriler

toplanmıştır. Seçilen 585 kişilik örneklemden 128 kişiye üçer hafta arayla ölçek tekrar uygulanarak testin, tekrar test güvenilirliği ölçülmüştür. Seçilen örneklemden 328 örneklemden ise, uyum geçerliği için veriler toplanmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerliliği için ise İngilizce bilen, 85 kişiden veriler toplanmış, Türkçe ve orijinal formda yer alan maddeler arasında korelasyon katsayısı. 69 ile. 98 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach alfa iç güvenilirlik katsayısı. 90 bulunmuş olup, test tekrar güvenilirlik katsayısı ise. 94 olarak hesaplanmıştır. Dilsel eşdeğerlik açısından ölçeğin tamamına bakıldığında. 91’lik bir korelasyon elde edilmiştir. Böylelikle bu çalışmada, Kendini sabotaj kavramına karşılık “self-handicapping” ifadesinin dilimizdeki anlamını daha iyi karşılayabileceği kanaatine varılmıştır (Akın, 2015).

Yapı geçerliliği de “kendini sabotaj ölçeğinin” bu çalışmada Cronbach Alpha değeri. 62 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğini test etmek amacı ile açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinde asal eksnelere göre uyarlanmış temel bileşenler analizi kullanılmıştır. Analizler sonucu, ölçeğin 25 maddeden oluşan ve özdeğerinin 1.00’ in üzerinde olan toplam varyansın %32,21’ini açıklayan tek boyutlu bir yapı gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin ise, .34 ile .69 arasında olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerlerine bakıldığında: $\chi^2=50.23$, RMSEA = 037, NF1 = 98, CFI= .99, IFI = 99, RFI = 97, GFI = .97, AGFI = .94 şeklinde bulgulanmıştır. Bu analizler sonucunda ölçeğin gerekli uyum değerleri sağladığı görülmektedir (Akın, 2015). (Ek-2)

3.3.4. Derinlemesine Mülakat Formu

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeyine ve kendini sabotaj eğilimine dönük sorular hazırlanmış, öğrenci görüşme formu oluşturulmuştur (Ek-4). Öğrenci görüşme formu sorularının hazırlanmasında araştırmanın denenceleri, literatür bilgisi ve uzman görüşlerinden yararlanılmıştır (Karasar,2011).

Derinlemesine görüşme tekniği; tartışılan problemin tüm yönlerini kapsayan ve genellikle öznel, ucu açık sorular sorularak detaylı cevapların bulunmasına olanak sağlayan karşılıklı ve derinlemesine yapılarak malumat toplanmasına imkân veren veri toplama yöntemidir (Tekin, 2006). Derinlemesine görüşme, Erciyes Üniversitesi

Edebiyat Fakültesi Sosyoloji bölümünde okuyan son sınıf birinci ve ikinci öğretim öğrencilerden randevu alınarak 10 kadın, 10 erkek 20 öğrenci ile yapılmış, araştırmacı tarafından sorular yöneltilmiş ve sesli/yazılı kayıt altına alınmıştır. Verilerin betimsel analizi yapılarak, temalar çıkarılmış kodlanarak çalışmaya aktarılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler SPSS 23 programında gerçekleştirilmiştir. Analizler gerçekleştirilmeden önce frekans dağılımları, kayıp ve aykırı değerler ve kullanılan istatistiksel analizlerin varsayımları incelenmiştir. İlk olarak verilerin frekans dağılımları, minimum ve maksimum değerler kontrol edilmiş ve veri setinde yanlış girilmiş bir veriye rastlanmamıştır. Ancak, yaş, ilişki durumu, ilişki deneyimi, anne baba hayatta olma durumu değişkenlerin frekans dağılımları yeniden düzenlenmiştir. Yaş değişkeni 17-21 yaş, 22-26 yaş, 27-30 yaş ve 31 yaş ve üzeri şeklinde ilk olarak sınıflandırılmış iken, 27-30 yaş grubunda sadece beş, 31 yaş ve üzeri grubunda sadece iki katılımcı bulunduğundan, yaş değişkeni 17-21 yaş ve 22 ve üzeri şeklinde yeniden gruplandırılmıştır. Bireylerin şuanda romantik bir ilişki içerisinde olup olmadığını belirlemeye yönelik ilişki durumu değişkeni ilişkisi olan katılımcılardan sözlü/nişanlı, evli ya da flört ilişkisi içerisinde olan sınırlı sayıda katılımcı olduğundan bu gruplarda yer alan bireyler ilişkisi var kategorisine, ilişkisi olmayan bireyler ilişkisi yok kategorisinde yer alacak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Benzer şekilde, bireylerin en az altı ay süren kaç ilişki deneyimi olduğunu belirlemeye yönelik soruda ise, üç ve üzeri ilişkisi olan sınırlı sayıda katılımcı olduğundan bu birey iki ve üzeri şeklinde yeniden gruplandırılmıştır. Son olarak anne baba hayata olma durumu değişkeninde annesi, babası ya da her ikisi de kaybetmiş sınırlı sayıda katılımcı bulunduğundan bu gruptaki bireyler en az bir ebeveyni kayıp şeklinde yeniden gruplandırılmıştır. İkinci aşamada, kayıp değerler kontrol edilmiştir. Veri setinde kayıp değere rastlanmamıştır. Üçüncü aşamada veri setindeki tek değişkenli ve çok değişkenli aykırı değerler analiz edilmiştir. Tek değişkenli aykırı değerler katılımcıların Kişisel Yetkinlik Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları standardize edilmiş z-puanlarına dönüştürülmüş ve z-puanı - 3.29 ila + 3.29 Aralığı dışında değerlere sahip katılımcılar veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2012). Bu bağlamda, bu değer aralığının dışında puanlara sahip Kişisel Yetkinlik Ölçeğinden iki, Kendini Sabotaj Ölçeğinden bir katılımcı veri setinden çıkarılmıştır.

Cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, fakülte, bölüm, ilişki durumu, ilişki deneyimi, anne-baba hayatta olma durumu, algılanan sosyoekonomik düzey ve ikamet ettiği yer değişkenlerine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının farklılık gösterip göstermediği bir dizi Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) gerçekleştirilerek incelenmiştir. Çok değişkenli varyans analizi bağımlı değişkenler birden fazla, bağımsız değişkenler ise bir ya da birden fazla olduğunda gruplar arasındaki ortalama farklılıklarını Tip I hata oranını etkili bir şekilde kontrol ederek karşılaştırılmak istenildiğinde kullanılan çok değişkenli istatistiklerden biridir (Field, 2013; Ho, 2013; Tabachnick ve Fidell, 2012). Kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanları bağımlı değişken sırasıyla cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, fakülte, bölüm, ilişki durumu, ilişki deneyimi, anne-baba hayatta olma durumu, algılanan sosyoekonomik düzey ve ikamet ettiği yer değişkenleri bağımsız değişken olarak analize girilmiştir. Kişilerarası yeterlilik puanlarının kendini sabotaj puanlarını ne düzeyde ve yönde ilişkili olduğunu belirleyebilmek amacıyla Basit doğrusal regresyon analizi aracılığıyla incelenmiştir. Tek Yönlü MANOVA analizlerinde bağımsız değişkenin bağımlı değişkenler üzerindeki çok değişkenli temel etkisini belirleyebilmek amacıyla Wilk's lambda (Wilk's Λ) testi kullanılmıştır. Çok değişkenli temel etki anlamlı ve grup sayısı ikiden fazla olduğunda ise puan farklılıklarının hangi grup ya da gruplar arasında anlamlı olduğunu belirleyebilmek amacıyla İşlem Sonrası (Post-Hoc) LSD testi kullanılmıştır. Bu işlem sonrası testin kullanılmasının nedeni karşılaştırma yapılacak grup sayısı 3 olduğunda diğer testlerden daha fazla istatistiksel güce ve diğer işlem sonrası testlerle karşılaştırıldığında, oldukça düşük Tip I hata oranına sahip olmasıdır (Hayter, 1986; Levin, Serlin ve Seaman, 1994). Bölüme göre gerçekleştirilen, Tek Yönlü MANOVA analizine sınırlı sayıda sosyoloji bölümü öğrencisi olduğundan ($n=8$) bu öğrenciler analize dâhil edilmemiştir. Dördüncü aşamada, Tek Yönlü MANOVA ve Regresyon Analizi varsayımları kontrol edilmiştir. Bu analizlerin sırasıyla normallik, varyansların ve kovaryans matrislerinin homojenliği (MANOVA), doğrusallık (Regresyon), hataların sabitliği (Regresyon), hata dağılımlarının normalliği (Regresyon) ve çoklu bağlantılık (Regresyon) varsayımları bulunmaktadır (Garson, 2012; Ho, 2013; Tabachnick ve Fidell, 2012). Normallik varsayımı, Kolmogorov-Smirnov Testi aracılığıyla incelenmiş, kişilerarası yetkinlik ($D(384)= .04, p < .05$) ve sabotaj puanlarının ($D(384)= .04, p < .05$) normal dağıldığı görülmüştür (Field, 2013; Tabachnick ve Fidell, 2012). Ancak bazı analizlerde (üniversite, ikamet,

sosyoekonomik düzey) parametrik testlerin kullanılması için bazı araştırmacılar tarafından önerilen 30 kişi (Büyüköztürk, 2010) sayısına ulaşılmadığı görülmüştür. Bu nedenle, bu analizler parametrik olmayan analizler yöntemlerinden uygun olan Mann-Whitney U testi (üniversite değişkeni için) ve Kruskal-Wallis H testi (sosyoekonomik düzey ve ikamet değişkenleri için) aracılığıyla da tekrarlanmış ve Tek Yönlü MANOVA testi sonuçlarıyla aynı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu nedenle bulgular bölümünde Tek Yönlü MANOVA parametrik testi sonuçları rapor edilmiştir. Ho (2013)' nun önerileri doğrultusunda, Varyansların ve kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımı sırasıyla Levene testi ve Box M testi ile kontrol edilmiş ve varyans ve kovaryans matrislerinin homojen olduğu görülmüştür. Doğrusallık varsayımı değişkenler arasında saçılma diyagramları incelenerek kontrol edilmiş ve bu varsayımın karşılandığı görülmüştür. Regresyon analizinin varsayımları olan hataların sabitliği (Regresyon) ve hata dağılımlarının normalliği (Regresyon) varsayımları saçılma diyagramları ve çoklu bağlantılık (Regresyon) varsayımı tolerans ve VIF değerleri incelenerek kontrol edilmiş ve karşılandığı görülmüştür (Ho, 2013). Tüm analizlerde Tip I hata payı üstsınırı. 05 olarak kabul edilmiştir.

Öğrencilerle yapılan derinlemesine görüşme verilerinin çözümlenmesi için betimsel analiz kullanılmıştır. Betimsel analizde, elde edilen veriler önceden belirlenmiş temalara göre özetlenebileceği gibi katılımcılardan gelen açıklamalar doğrultusunda yeni temalar oluşturulabilir (Yıldırım ve şimşek,2011). Görüşme verileri ilk olarak bilgisayar ortamına aktarılmış, daha sonra her bir sorunun altına öğrencilerin verdiği cevaplar sıralanmıştır. Ana temalar ve alt temalar belirlenmiştir. Belirlenen temalar bulgular kısmında sunulmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bu bölümde, denencelerin sınanması amacıyla toplanan verilerin analiz edilmesi ile elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

BULGULAR

Tablo 5 de araştırma kapsamına giren öğrencilerin sosyo demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler yer almaktadır.

Tablo 5. Araştırma Kapsamına Giren Öğrencilere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken		
	n	%
Cinsiyet		
Kadın	225	58.6
Erkek	159	41.4
Yaş		
17-21 yaş	229	59.6
22 ve üzeri	155	40.4
Üniversite		
Özel	12	3.1
Devlet	372	96.9
Fakülte		
Edebiyat	52	13.5
Eğitim	116	30.2
İktisadi ve İdari Bil.	53	13.8
Mühendislik	69	18
Sağlık	94	24.5
Bölüm		
Beslenme ve Diy.	40	10.4
Bilgisayar	32	8.3
Hemşirelik	54	14.1
İşletme	53	13.8
PDR	116	30.2
Tarih	44	11.5
Tekstil	37	9.6
Sosyoloji	8	2.1

Tablo 5'in devamı

Sınıf		
İkinci	43	11.2
Üçüncü	264	68.8
Dördüncü	77	20.1
Sosyoekonomik düzey		
Düşük	17	4.4
Orta	348	90.6
Yüksek	19	4.9
İkamet		
Köy	21	5.5
Kasaba/İlçe	86	22.4
İl/Büyükşehir	277	72.1
Anne-Baba Durumu		
Her ikisi de sağ	354	92.2
En az biri vefat etmiş	30	7.8
İlişki Deneyimi (En az altı ay süren)		
Hiç yok	212	55.2
1	107	27.9
2 ve üstü	65	16.9
Şuan ki ilişki durumu		
İlişkim Yok	240	62.5
İlişkim Var	144	37.5

Tablo 5 de araştırma kapsamında değerlendirilen öğrencilere ilişkin betimsel istatistikler yer almaktadır. Tablo 5 de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin % 58.6 ($n=225$)' sı kadın, % 41.4 ($n= 159$)' ü erkektir. Araştırmaya katılan bireylerin % 59.6 ($n=229$)' sı 17-21 yaş aralığındayken, % 41.4 ($n=155$)' ü 22 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların % 96.9 ($n= 372$)' u devlet üniversitesinde öğrenim görürken, % 3.1 ($n=12$)' i özel üniversite de öğrenim görmektedir. Öğrenim görülen fakülteye göre ise, katılımcıların % 13.5 ($n=52$)' i edebiyat fakültesi, % 30.2 ($n=116$)' si eğitim, % 13.8 ($n=53$) iktisadi ve idari bilimler, % 18 ($n= 69$)' u mühendislik, % 24.5 ($n=94$)' i sağlık bilimleri fakültesine devam etmektedir. Bölümler açısından incelendiğinde, katılımcıların % 10.4 ($n= 40$)' ü beslenme ve diyetisyenlik, % 8.3 ($n=94$)' ü bilgisayar, % 14.1 ($n=54$)' i hemşirelik, % 13.8 ($n= 53$)' i işletme, % 30.2 ($n= 116$)' si psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR), % 11.5 ($n= 44$)' i tarih, % 9.6 ($n=37$)' sı tekstil, % 2.1 ($n= 8$)'i sosyoloji bölümü öğrencisidir. Katılımcıların % 11.2 ($n=43$)' si ikinci sınıf, % 68.8 ($n= 264$)'i üçüncü sınıf, % 20.1 ($n=77$)'i dördüncü sınıf öğrencisidir. Algılanan sosyoekonomik düzey açısından ise, katılımcıların % 4.4 ($n=17$)'ü gelirini düşük, % 90.6 ($n= 348$)'i orta, % 4.9 ($n=17$)' u yüksek olarak algılamaktadır. Katılımcıların büyük bir kısmı il/büyükşehirde (% 72.1, $n=116$) yaşarken, bu katılımcıları

kasabada/ilçede (% 22.4, $n=86$), köyde (% 5.5, $n=21$) yaşayan bireyler takip etmektedir. Anne-baba hayatta olma durumuna ise, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun anne ve babası sağ ve hayatta iken (% 92.2, $n=354$), % 7.8 ($n=30$)'i anne ya da babasının en az birini kaybetmiştir. Katılımcıların % 55.2 ($n=212$)'si daha önce en az altı ay süren bir ilişki deneyimine sahip değilken, % 27.9 ($n=107$)' u en az altı ay süren bir ilişki deneyimine sahipken, % 16.9 ($n=65$)' u en az altı ay süren 2 ve üstü ilişki deneyimine sahiptir. Son olarak, % 62.5 ($n=240$)'inin şuan bir ilişkisi varken, % 37.5 ($n=144$)'inin şuan bir ilişkisi yoktur.

Tablo 6.Cinsiyet Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Kişilerarası Yeterlilik		Kendini Sabotaj	
	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>
Kadın	81.36	12.80	81.70	10.83
Erkek	81.69	13.88	81.97	10.90

Cinsiyet değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 6 de görülmektedir. Cinsiyet açısından kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla Tek Yönlü MANOVA gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının cinsiyet değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Wilk's $\Lambda = 1.00$, $F(2, 381) = .07$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .000$). Bu bulgular, cinsiyet değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 7.Yaş Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Kişilerarası Yeterlilik		Kendini Sabotaj	
	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>
21 yaş ve altı	81.04	12.66	82.15	14.06
22 yaş ve üzeri	82.29	10.47	81.11	11.37

Yaşa göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 7 de görülmektedir. Yaşa göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj

puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla Tek Yönlü MANOVA gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının yaş değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Wilk's $\Lambda = 1.00$, $F(2, 381) = .08$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .004$). Bu bulgular, yaş değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 8. Üniversite Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Kişilerarası Yeterlilik		Kendini Sabotaj	
	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>
Özel	79.75	17.52	83.58	10.78
Devlet	81.55	13.11	81.76	10.86

Devam edilen üniversite değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 8 de görülmektedir. Devam edilen üniversite değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla Tek Yönlü MANOVA gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının devam edilen üniversiteye göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Wilk's $\Lambda = 1.00$, $F(2, 381) = .23$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .001$). Bu bulgular, devam edilen üniversiteye göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 9. Fakülte Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Kişilerarası Yeterlilik		Kendini Sabotaj	
	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>
Edebiyat Fakültesi	83.29	15.77	80.05	11.08
Eğitim Fakültesi	82.87	11.99	83.01	9.97
İktisadi ve İdari Bil.	79.58	13.50	80.38	12.09
Mühendislik Fakültesi	82.19	14.57	83.32	10.63
Sağlık Bil. Fakültesi	79.36	11.95	80.90	11.09

Devam edilen fakülteye göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 9 de görülmektedir. Devam edilen fakülteye göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla Tek Yönlü MANOVA gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının devam edilen fakülte değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Wilk's $\Lambda = .97$, $F(8, 756) = 1.61$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .017$). Bu bulgular, devam edilen fakülte değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 10.Bölüm Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Kişilerarası Yeterlilik		Kendini Sabotaj	
	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>
Beslenme ve Diyet.	78.68	10.67	80.75	11.78
Bilgisayar Müh.	82.69	15.35	80.94	12.59
Hemşirelik	79.87	12.88	81.02	10.67
İşletme	79.58	13.50	80.38	12.09
PDR	82.87	11.99	83.01	9.97
Tarih	83.43	16.26	80.64	10.57
Tekstil Müh.	81.76	14.06	85.38	8.22

Devam edilen bölüme göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 10 da görülmektedir. Devam edilen fakülteye göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla Tek Yönlü MANOVA gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının devam edilen fakülte değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Wilk's $\Lambda = .96$, $F(12, 736) = 1.28$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .021$). Bu bulgular, devam edilen bölüm değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 11.Sınıf Düzeyine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Kişilerarası Yeterlilik		Kendini Sabotaj	
	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>
İkinci	83.42	16.45	80.42	10.60
Üçüncü	80.97	12.34	81.76	10.84
Dördüncü	82.22	14.25	82.78	11.04

Sınıf düzeyine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 11 de görülmektedir. Sınıf düzeyine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla Tek Yönlü MANOVA gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının sınıf düzeyine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Wilk's $\Lambda = .99$, $F(4, 760) = .99$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .004$). Bu bulgular, sınıf düzeyine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 12.Sosyoekonomik Düzeye Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Kişilerarası Yeterlilik		Kendini Sabotaj	
	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>
Düşük	83.42	16.45	80.42	10.60
Orta	80.97	12.34	81.76	10.84
Yüksek	82.22	14.25	82.78	11.05

Algılanan sosyoekonomik düzeye göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 12 de görülmektedir. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla Tek Yönlü MANOVA gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının algılanan sosyoekonomik düzeye göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Wilk's $\Lambda = .99$, $F(4, 760) = .71$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .007$). Bu bulgular, sınıf düzeyine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 13.Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Kişilerarası Yetkililik		Kendini Sabotaj	
	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>
Köy	82.33	11.65	83.14	10.68
Kasaba/İlçe	80.26	12.49	81.52	11.75
İl/Büyükşehir	81.81	13.59	81.80	10.60

Yaşanılan yer değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 13 da görülmektedir. Yaşanılan yere göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla Tek Yönlü MANOVA gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının yaşanılan yere göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Wilk's $\Lambda = 1.00$, $F(4, 760) = .38$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .002$). Bu bulgular, yaşanılan yere göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 14.Anne Baba Durumu Değişkenine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Kişilerarası Yetkililik		Kendini Sabotaj	
	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>
Her ikisi de sağ	81.40	13.37	81.99	10.70
En az biri vefat etmiş	82.63	11.69	79.77	12.46

Anne baba hayatta olma durumu değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 14 da görülmektedir. Anne baba hayatta olma durumu değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla Tek Yönlü MANOVA gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının anne baba hayatta olma durumu değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Wilk's $\Lambda = 1.00$, $F(2, 381) = .23$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .001$). Bu bulgular, anne baba hayatta olma durumu değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 15.İlişki Deneyimine Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Kişilerarası Yeterlilik		Kendini Sabotaj	
	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>
Hiç yok	79.13 _c	12.93	82.17	11.03
1	82.89 _b	12.01	80.68	10.02
2 ve üstü	86.89 _a	14.42	82.52	11.55

Not: İstatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır: a>b, a>c, b>c.

İlişki deneyimi değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 15 de görülmektedir. İlişki deneyimine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla Tek Yönlü MANOVA gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ilişki deneyimine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür (Wilk's $\Lambda = .95$, $F(4, 760) = 5.35$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .027$). Bu bulgular ilişki durumuna göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında en az birinde ilişki deneyimine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Bu farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen eş zamanlı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 16 de görülmektedir.

Tablo 16.İlişki Deneyimi Değişkenine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Etki Büyüklüğü
Kişilerarası yeterlilik	2, 381	9.80	.001*	.049
Kendini Sabotaj	2, 381	.83	.436	.004

Note.—K.O=Kareler Ortalaması, Etki Büyüklüğü=Kısmi η^2 , $p < .001$.*

Tablo 16 de görüldüğü gibi ilişki deneyimi değişkenine göre kişilerarası yeterlilik puanlarında anlamlı bir farklılık varken ($F(2, 381) = 9.80$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .049$), kendini sabotaj puanlarında ($F(2, 381) = .83$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .004$) anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Farklılığın hangi ilişki deneyimi grupları arasındaki puan farklılığından kaynaklandığını belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen işlem sonrası LSD testleri sonucunda, Hiç ilişki deneyimi olmayan katılımcıların (*Ort:*79.13), bir ilişki deneyimi olan (*Ort:*82.89) ve iki ve daha fazla ilişki deneyimi olan (*Ort:*86.89) katılımcılardan anlamlı bir şekilde düşük kişilerarası yeterliliğe sahip oldukları

görülmüştür. Aynı zamanda bir ilişki deneyimi olan (*Ort*:82.89) katılımcıların, iki ve daha fazla ilişki deneyimi olan (*Ort*:86.89) katılımcılardan kişilerarası yeterlilik puanları anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Tablo 17.İlişki Durumuna Göre Kişilerarası Yetkinlik ve Kendini Sabotaj Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Kişilerarası Yeterlilik		Kendini Sabotaj	
	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.s</i>
İlişkim Yok	80.00 _b	13.33	82.25	11.51
İlişkim Var	83.98 _a	12.75	81.09	9.63

Not: İstatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır: a>b,.

İlişki durumu değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 17 de görülmektedir. İlişki durumuna göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla Tek Yönlü MANOVA gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ilişki durumuna göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür (Wilk's $\Lambda = .98$, $F(2, 381) = 4.28$, $p < .05$, kısmi $\eta^2 = .022$). Bu bulgular ilişki durumuna göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında en az birinde ilişki deneyimine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Bu farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen eş zamanlı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 18 de görülmektedir.

Tablo 18.İlişki Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Etki Büyüklüğü
Kişilerarası yeterlilik	1, 382	8.29	.01*	.021
Kendini Sabotaj	1, 382	1.02	.313	.003

Note.—K.O=Kareler Ortalaması, Etki Büyüklüğü=Kısmi η^2 , $p < .01$.*

Tablo 18 de görüldüğü gibi ilişki durumu değişkenine göre kişilerarası yeterlilik puanlarında anlamlı bir farklılık varken ($F(1, 382) = 9.80$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .049$), kendini sabotaj puanlarında ($F(1, 381) = 1.02$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .003$) anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Tablo 17 de görüldüğü gibi şuan ilişkisi olan katılımcıların

(Ort:83.98), ilişkisi olmayan katılımcılardan (Ort:80.00) kişilerarası yeterlilik düzeyleri anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 19.Kişilerarası Yeterlilik Yordanan Değişkenine İlişkin Değişim İstatistikleri

Model	R	R^2	Düz. R^2	TSH	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd_1	sd_2	p
Model 1	.17	.03	.03	13.07	.03	11.04	1	382	.001*

Not. * $p < .001$. TSH: Tahminin Standart Hatası.

Tablo 20.Kişilerarası Yeterlilik Yordanan Değişkenine İlişkin Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	
	B	SH				
Kişilerarası yeterlilik						
Model 1	(Sabit)	98.23	5.08	19.33	.001*	
	Kendini Sabotaj	-.21	.06	-.17	-3.32	.001*

Not. * $p < .001$.

Tablo 19 de kişilerarası yeterlilik puanlarına ilişkin gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Tablo 19 de görüldüğü gibi, kişilerarası yeterlilik puanlarına ilişkin gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizinde oluşturulan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1, 382) = 11.04, p < .001, R = .17, R^2 = .03, R^2_{düz} = .03$). Bu model kişilerarası yeterlilik puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak % 3'ünü açıklamaktadır ve düşük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 20 de görüldüğü gibi kendini sabotaj puanları kişilerarası yeterlilik puanlarını negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -.17, t = -3.32, p < .001$). Başka bir ifadeyle, bireylerin kendini sabotaj puanları arttıkça, kişilerarası yeterlilikleri azalmaktadır. Aralarında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın Nitel Boyutuna İlişkin Bulgular:

Tablo. 21.

Araştırma Sorusu 1: İlişki ortağınız ile ilk buluşmanızda neler yaptınız? Neler konuşursunuz?

<u>Ana tema</u>	<u>Alt tema</u>	<u>Frekans</u>
İlişki ortağınız ile ilk buluşmanızda neler yaptınız? Neler konuşursunuz?	Çevremizden, ortak konular	2
	Kendimizden, ilgi ve hobiler	12
	Ailemizden	1
	Hayallerimiz ve beklentilerden	2
	Anılardan	2
	Geleceğimiz hakkında	1

Tablo 21 de görüldüğü üzere üniversite öğrencileri romantik ilişkilerinde ilişki ortakları ile ilk tanıştıklarında ve buluştuklarında daha çok kendilerinden bahsetmeyi, karşılıklı olarak ilgi alanlarını tanımayı, açıklamayı tercih ettikleri belirlenmiştir. En az gözlemlenen ise ailemizden bahsetmek ve geleceğimiz hakkında konuşmayı tercih etmişlerdir. İlişki başlatma aşamasında bireyler genel konulardan ve kendilerinden bahsetmeyi öncelikli olarak seçtikleri gözlenmiştir. Aşağıda bu bulguları destekleyen öğrenci ifadelerine yer verilmiştir:

...Kendimi açıkça ifade edebiliyorum, romantik ilişkilerde insanlar çekingen davranılabilir. İlk çıktığımda kendimden bahsederim, tanımaya dönük sorular sorarım, kendimiz ve ilgi alanları bahis olmalı (Öğrenci 3)

... Birbirimizi tanımaya çalıştık. Beklentilerimizi öğrendik, geçici bir ilişki yerine hedef olan ilişki olmalı, kendimizden bahsettik, karşılıklı konuştuk beğenilerimizi açtık birbirimize. (Öğrenci 4)

... Kendimizden bahsettik, beni tanmasına fırsat veririm. Derin konulara girmedik ama yüzeysel ilgilerimizden, hoşlandıklarımızdan konuştuk. (Öğrenci 9)

...Sohbet ettik, kendimizden bahsettik, hobilerimiz, hayatımızda neler yaptık, gün içinde neler yaptıklarımızı anlattık, ilgi alanlarımız ve hayata bakış açımızı konuştuk diyebilirim. (Öğrenci 13)

Tablo 22.

Araştırma Sorusu 2: Ergenlik döneminde ya da şuan ki yaşamınızdan önce romantik anlamda herhangi bir ilişki, duygusal bir bağlanma yaşadınız mı?

Ana tema	Alt tema	Frekans
Ergenlik döneminde ya da şuan ki yaşamınızdan önce romantik anlamda herhangi bir ilişki, duygusal bir bağlanma yaşadınız mı?	Yaşadım	16
	Yaşamadım	4

Tablo 22 de görüldüğü üzere üniversite öğrencileri romantik ilişkilerinde şuan ki yaşantısından önce duygusal yakınlık içeren ilişki yaşayıp yaşamadığı belirlendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğu en az bir kez ilişki yaşadığını belirtmiş, ilişki yaşamayanların oranı oldukça düşüktür. Üniversite öğrencilerinin belirgin bir şekilde gençlik döneminde yakın ilişki kurmayı benimsediği söylenebilir. Araştırma bulgularını destekleyen öğrenci görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

... Yaşadım, âşık olmuş gibi hissetim. Hoşlaştıydı aslında. Gelip geçici bir hevesti. Keşke olmasaydı dedim. Herkes yaşamamalıdır bu dönemlerde duygusal ilişki. Kişiliği kötü yönde etkileyebilir. (Öğrenci 14)

... Ergenlikte duygusal yakınlık yaşamadım. Bence kimse yaşamamalıdır. Tam olarak duyguların oturması, sevgi, ilgi sağlıklı olmayabilir. Üniversite yılları daha elverişli bence. Hedefi belli, karakteri oturmuş, daha sağlıklı olur. (Öğrenci 15)

... Daha önce yaşadım ama ilişkim kısa sürdü. Bana deneyim kazandırdı. Annemin yerine geçtiler. Beni geliştirdi diyebilirim. Yaptığım yanlışın farkına vardım. (Öğrenci 18)

... Duygusal bağlanma yaşadım, daha gerçekçi oluyor ergenlikte, gerçek duygular olur, o heyecan tekrar yaşanmayacak sanki...Ergenler bu duygularını kendince, kendi hallerinde yaşamalıdır. (Öğrenci 13)

Tablo 23.

Araştırma Sorusu 3: Üniversite ortamında duygusal yakınlık, romantik ilişki başlatmak, sürdürmek kolay mı sizce? Özgürlük ya da kendini ifade etmek açısından neler söylersiniz?

Ana tema	Alt tema	Frekans
Üniversite ortamında duygusal yakınlık, romantik ilişki başlatmak, sürdürmek kolay mı sizce? Özgürlük ya da kendini ifade etmek açısından neler söylersiniz?	Kolay, çünkü özgürlükçü ortam	12
	Daha kolay, çünkü potansiyel akranlar var	1
	Kolay; çünkü Aile baskısı yok	3
	Kolay; Sosyal girişimler kolay	1
	Kolay; Kendini gösterme kolay	1
	Kolay; Sorumluluk sahibiyiz	2

Tablo 23 de görüldüğü üzere üniversite öğrencileri romantik ilişkilerinde üniversite ortamında ilişki başlatmanın kolay olduğunu, daha hızlı etkileşimler olduğunu belirtmişlerdir. Ancak sebebini açıklama gerekçelerine bakıldığında kampüs ortamlarının daha özgürlükçü olduğunu belirterek, ayrıca aile baskısından uzak olmanın ilişki başlatmayı kolaylaştırdığını belirtmişlerdir. Aşağıda bu bulguları destekleyen öğrenci ifadelerine yer verilmiştir:

... Üniversite ortamı kişiye bir fırsat verir çünkü özgürlükçe kimse karışmaz, kitle genç olduğu içinde potansiyel tanışma ortamı var. Daha kolay, daha özgüvenli olur gençler, olursa olur olmazsa olmaz diyerek çıkma denemeleri başlatılabilir. (Öğrenci 12)

... Üniversite ortamında toplumsal baskı yok, daha rahat, özgür hareket edilebiliyor, daha çok ilişki kurulabiliyor... Başlangıçta zikzaklar çiziliyor. Sonra daha tutarlı davranış örüntüsü sergilenir. İlişkiyi başlatmak daha kolay kampüste. (Öğrenci 10)

... Üniversite yuva kurmaya daha elverişlidir. Ergenlikte daha sağlıklıdır, üniversite ortamı daha fırsatçı, sağlıklıdır. Rahat ve kendi ayakları üzerindedir. İlişkiler burada kampüste başlıyor bence, sosyal medyada devam ediyor. Ancak sosyal medya ilişkileri sahteleştiriyor. (Öğrenci 8)

... Kampüs ortamında daha kolay, rahat ilişki kurulabilir. Özgür ortam yaratmış olabilir kampüs. Kendi ayakları üstündedir, kendi kararların var. Daha sorumlu adımlar atılabilir. (Öğrenci 6)

Tablo 24.

Araştırma Sorusu 4: Romantik ilişki, aşk ya da duygusal yakınlığa fırsat veren ortamlar nasıldır? Hangi ortamlarda tanışma fırsatı oluşur sizce? Neler söylersiniz?

<u>Ana tema</u>	Alt tema	Frekans
Romantik ilişki, aşk ya da duygusal yakınlığa fırsat veren ortamlar nasıldır? Hangi ortamlarda tanışma fırsatı oluşur sizce? Neler söylersiniz?	Kafe-kantin	3
	Sınıf- okul ortamı	2
	Sosyal etkinlikler	4
	Bilimsel çalışmalar, proje	2
	Arkadaş ortamı	6
	Sosyal medya	3

Tablo 24 de görüldüğü üzere üniversite öğrencileri romantik ilişkilerinde tanışma ve çıkma fırsatlarını genellikle arkadaş ortamında bulduklarını, sırasıyla bunu sosyal etkinlikler, kafe- kantin ortamları ve sosyal medya ortamları oluşturmaktadır. Sosyal medya, özellikle itiraf sayfalarının etkili olduğunu belirten katılımcı sayısı hiç de az olmadığı görülmüştür. Arkadaş ortamları ilişkileri başlatmasında güven duygusu, benzer çevreler kaygısı ile tercih edildiği söylenebilir. Aşağıda bu bulguları destekleyen öğrenci ifadelerine yer verilmiştir:

... Kafe, kantin, okul dışı, ders dışı ortamlar buluşmak ve tanışmak için en elverişli. Bence üniversite ortamı yakınlık için biçilmiş kaftan. (Öğrenci 1)

... Sınıf ortamı, arkadaş ortamları, kafe, kantin, sosyal medyada oldukça etkili, bence anlık bir çekimin olması yeterli... (Öğrenci 2)

... Sosyal medya, kafe, kantin, sınıf, okul, tiyatro, piknik, bahar şenlikleri gibi ortamlar... İlişkiler burada başlıyor bence, sosyal medyada devam ediyor. Sosyal medya ilişkileri sahteleştiriyor. Pek tasvip etmiyorum sosyal medyayı...(Öğrenci 8)

... Kulüpler, vakıflar, sosyal sorumluluk projeleri, sosyal etkinlikler, okul ortamı, kantin, sınıf, kafe eğlence yeri, ailem bu ortamları onaylarsa ben katılımcı olurum genellikle...(Öğrenci 9)

Tablo 25.

Araştırma Sorusu 5: Sosyal bir ortamda performansınızın izlenmesi, değerlendirilmesi, kırılğan benlik yapısı sizi hedefinize ulaşmanızda sizi engeller mi? Bu durumlarda neler hissedersiniz?

Ana tema	Alt tema	Frekans
Sosyal bir ortamda performansınızın izlenmesi, değerlendirilmesi, kırılğan benlik yapısı sizi hedefinize ulaşmanızda sizi engeller mi? Bu durumlarda neler hissedersiniz?	Kaygılanırım, telaşlanırım	4
	Hata yapma korkusu yaşarım	5
	Önemli değil, etkilenmem	3
	Utanıırım ve kendimi engellerim	2
	Heyecanlanırım	3
	Motive olurum	3

Tablo 25 de görüldüğü üzere üniversite öğrencileri romantik ilişkilerinde performanslarının izlenmesi, değerlendirilmesi, incitilmesi amaçlarını ulaşmalarını engeller mi sorusuna verilen cevaplar; daha çok hata yapma korkusu yaşayacağını, kaygılandığını ve telaşa sürüklediğini belirtmişlerdir. Sosyal becerileri gelişmiş, ilişki deneyimi olan bireylerin bu durumdan kurtulması daha kolay olması ilgili literatür tarandığında gözlenmektedir. Aşağıda bu bulguları destekleyen öğrenci ifadelerine yer verilmiştir:

... dışardaki kişinin nasıl izlediği önemli benim için, başkalarıyla muhabbet hoşuma gider, ancak eleştirel bakış beni rahatsız ediyor, hata yapma korkusu sık sık yaşarım. Beni ürkütür değerlendirilmek ve eleştirilme kaygısı...(Öğrenci 6)

...Başkalarının varlığı beni etkiler. Hata yapma korkusu yaşarım. Heyecanlanırım, ama heyecanımı ve telaşı gizlemeyi başarabilirim.(Öğrenci 4)

... Etkiler, gözler senin üzerinde. O anda heyecanlanabilirim. Başarısızlık kaygısı yaşarım. Hata yapma korkusu yaşarım. Kendimi engellediğim çok olmuştur.(Öğrenci 15)

...Kaygılanmam, özgüvenim artar. Heyecan, panik, hata yapma korkusu yaşarım ama bunu kolayca aşarım. Yüzünü seçebileceğiniz kalabalık beni rahatsız eder.(Öğrenci 12)

Tablo 26.

Araştırma Sorusu 6: Sosyal bir ortamda, ilişki başlatmada, çıkma teklifinde reddedilme ya da engellenme durumunda neler hissedersiniz? Paylaşıyor mısınız?

Ana tema	Alt tema	Frekans
Sosyal bir ortamda, ilişki başlatmada, çıkma teklifinde reddedilme ya da engellenme durumunda neler hissedersiniz? Paylaşıyor mısınız?	Üzülür, içe kapanırım	6
	Ortamdan uzaklaşırım	4
	Utandırırım, rezil olma durumu yaşarım.	6
	Gruba dâhil olamam	1
	Çok sinirlenirim	1
	Hiç etkilenmem	2

Tablo 26 de görüldüğü üzere üniversite öğrencileri romantik ilişkilerinde çıkma tekliflerinde engellenme ve reddedilme durumunda genellikle üzülen içine kapandıklarını, utanarak rezil olduklarını ve ortamdan uzaklaşarak kaçtıklarını belirtmişlerdir. Aşağıda bu bulguları destekleyen öğrenci ifadelerine yer verilmiştir:

... Ağlarım, çok üzülürüm, düşünürüm kafamda kurgularım. Hayal kırıklığı yaratır bende. Kendimi ketlerim, günüm kararır dünya başıma yıkılmış hissederim. Özgüvenimi kaybederim. (Öğrenci 14)

... Hafif mutsuzluk yaşarım. Çevreye yansıtmam ama. İçimde bir kırılma olur. Hissettirmem kimseye. Daha fazla sarılırım işime, mücadele ederim elde etmek için. (Öğrenci 18)

... Kendime acırım, çaba sarf etmem, hemen içime kapanırım. Sessiz dururum öylece.(Öğrenci 13)

... Çok üzerinde durmam, beni etkilemez. İnsanların ne düşündüğü benim için önemli değil, kendim için yaşıyorum ben. Mahalle baskısından ve hatalarımdan pek etkilenmem. Reddedilmek önemli değil o kaybetmiştir benim için. (Öğrenci 9)



BEŞİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde araştırma bulgularının literatür ışığında tartışılması, yorumlanması ve veriler irdelenerek yurtiçi yurtdışı çalışmalarla karşılaştırılması yer almaktadır.

TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yeterlilik düzeyi ile kendini sabotaj eğilimi üzerine etkisini incelemektir. Bu kapsamda cinsiyet, yaş, okul türü, sosyo ekonomik durum, yaşanan yer, ilişki durumu ve ilişki deneyimi değişkenleri açısından etkileşimin irdelenmesi şeklindedir. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet ile kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj eğilimleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Yaş, üniversite türü, sınıf düzeyi, sosyo ekonomik durum, yaşanan yer arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmada ilişki deneyimi ile kişilerarası yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlişki sayısı arttıkça kişilerarası yetkinlik puanları da artmıştır. Ancak ilişki deneyimi ile kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırma bulgularına göre ilişki durumu ile kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgularına göre kişilerarası yeterlilik düzeyi arttıkça kendini sabotaj eğiliminde düşüş, başka bir deyişle kendini sabotaj puanları yüksek olanların kişilerarası yetkinlik puanları düşüktür. Bu verilerden hareketle üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeyleri öğrencilerin kendini sabotaj eğilimlerinin negatif yönlü düşük ilişkili olduğu, kişisel yetkinliğin kendini sabotaj eğilimini yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda araştırmaların hipotezleri ile bulgular irdelenmiş, alanyazındaki bulgularla karşılaştırılmış analiz edilmiştir.

Denence 1: Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde cinsiyet farklılıkları ile kişilerarası yeterlilik ve sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir hipotezi üzerine tartışma.

Cinsiyet değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 6 de görülmektedir. Bu bulgular, cinsiyet değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Yapılan araştırmalarda cinsiyet farklılıkları ile sabotaj arasındaki etkileşimi inceleyen araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular karmaşıktır. Bazı araştırmalar(Berglas ve Jones, 1978) erkeklerin kadınlara oranla daha çok kendini sabotaj eğilimi sergilediklerini kanıtlamasına rağmen, diğer araştırmalar(Migdley ve diğerleri,1996) kendini sabotaja başvurma sıklığı açısından kadın erkek arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaların bir kısmında ise(Kolditz ve Arkin,1982) kadınların erkeklere göre daha fazla sözel kendini sabotaja başvurdukları, erkeklerin ise daha çok davranışsal kendini sabotaj stratejilerini kullandıkları tespit edilmiştir.

Kişilerarası yeterlilik ve cinsiyet değişkeni arasındaki etkileşime vurgu yapan araştırmalara bakıldığında, genel olarak erkeklerin kişilerarası yeterlilik puanlarının kızların puanlarından yüksek olduğu belirtilmiştir. Ancak bu fark anlamlı değildir. Genel olarak toplum içinde kadınların girişkenlik ve ilişki başlatma davranışları onaylanmamaktadır, olumsuz olarak algılanmaktadır (İlhan, 2016). Cinsiyet rolleri kadından şefkatli, ev işleri ile uğraşan, kadınsı yapıda davranışlar beklemektedir. Erkeklere ise girişimci, yarışmacı, özgür ve yeterlilik gibi roller biçmektedir (Uluyol, 2014).

Buhrmester ve diğerleri (1988) “ kişilerarası yeterlik açısından araştırmaların cinsiyet karşılaştırmalarında tutarsız olduğunu ancak kuramsal olarak ilişkiyi başlatma ve gücünü ortaya koymanın erkeklerde kızlara oranla daha güçlü olduğu duygusal destek sağlama ve kendini açmanın ise kızlarda erkeklere göre daha güçlü olabileceğini ifade etmişlerdir”. Başka bir çalışmada Gorska (2011) “ kendini açma, çatışma çözme, gücünü ortaya koyma ve ilişkiyi başlatmanın cinsiyet açısından farklılaşmadığı, sadece duygusal destek sağlamanın kızlar lehine farklılaştığı” görülmüştür sonucuna ulaşmıştır.

Denence 2: Üniversite öğrencilerinin yaş ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir hipotezi üzerine tartışma.

Yaşa göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 7 de görülmektedir. Bu bulgular, yaş değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Genç yetişkinlik döneminde bireyler kendini ifade etme becerilerini geliştirirler ve tam olarak kendilik değerlerini kazandıkları gözlenir. Bir birey sabotaj stratejilerini ne zaman kullanmaya başlar? Sorusu önemlidir. Tice(1991) bir bireyin kendini sabote edebilmesi için öz- bilince ve akademik performansın benlikle ilişkili yönlerine dönük farkındalığı yakalaması gerektiğini iddia etmiştir.

Kendine sabotajın ergenlerde nasıl çalıştığına dair yapılan çalışmalar (Migdley ve diğerleri,1996) bireyin benliğine yönelik değerlendirmelerin olduğu durumlarda yüzleşmekten kaçınan kişilerde ortaya çıktığını belirtir. Yetenek ile çaba arasındaki ilişkiyi algılayabilecek bilişsel kapasiteye ulaştığında kullanabileceğini, bununda 15 li yaşlara denk geldiği belirtilmiştir. Özçetin ve Hiçdurmaz (2016)'a göre kendini sabotaj, bireyin doğumundan itibaren kendilik algısına ve başarıya dönük geliştirdiği olumsuz bilişsel yapılardan kaynaklanmaktadır. Erken çocuklukta aile tutumları, aile içi etkileşimler benlik gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir. Akın, Abacı ve Akın(2011)kendini sabote eden kişilerin önceki deneyimleri başarısızlıkla doludur ve bu bireyler pekiştirmeleri nasıl ve hangi şartlarda aldığına yönelik belirsizlik yaşarlar. Bu gelişigüzel elde edilen ödüllerden dolayı davranışlarında uyumlu ve olumlu olanlarına dönük farkındalık kazanamamışlardır. Berglas ve Jones, (1978)bireyler utangaç, mızımız ve hantal oldukları ve bunu bildikleri için başarısızlıktan kaçınmak niyetiyle en kolay amaçları seçer, kendilerini yaşam şartlarının ve başkalarının kontrolüne bırakmakta ve performansları hakkında etkileri olmadığını düşünmekte, kendilerini sahte bir mutluluğa sürüklemektedir.

Kişilerarası yetkinlik düzeyi ile yaş arasında da anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu veriyi destekleyen birçok araştırma söz konusudur. Yaş ile problem çözme becerisi, iletişim becerileri arasında ilişki bulunamamıştır (Koç, Terzi ve Gül,2015). Alanyazın incelendiğinde yaş değişkeni ile ilişkili kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj değişkenleri arasında yurtiçi ve yurtdışı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin aynı gelişim evresini oluşturması bu ilişkinin ortaya çıkmasında belirleyici olduğu düşünülmektedir.

Denence 3: Üniversite öğrencilerinin okunulan üniversite türü ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir hipotezi üzerine tartışma.

Devam edilen üniversite değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 8 de görülmektedir. Bu bulgular, devam edilen üniversiteye göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Bu araştırma tasarısında özel üniversitelerde okuyan öğrencilerin daha yüksek sosyo ekonomik katmandan olduğu düşünülerek ilişkilerinde daha özgür, özerk davranışlar sergileyeceği beklenmiştir. Bu nedenle kişilerarası yeterlilik düzeylerinin yüksek, buna dayalı olarak da kendini sabotaj eğilimlerinin düşük olması beklenmiştir. Ancak alanyazın incelendiğinde üniversite türü değişkeni ile ilişkili kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj değişkenleri arasında yurtiçi ve yurtdışı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak dolaylı yollardan çıkarımlar yapılabilir.

Denence 4: Üniversite öğrencilerinin okuduğu fakülte ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir hipotezi üzerine tartışma.

Devam edilen fakülteye göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 9 de görülmektedir. Bu bulgular, devam edilen fakülte değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde okuduğu fakülte değişkeni ile ilişkili kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj değişkenleri arasında yurtiçi ve yurtdışı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Denence 5: Üniversite öğrencilerinin okuduğu bölüm ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir hipotezi üzerine tartışma.

Devam edilen bölüme göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 10 da görülmektedir. Bu bulgular, devam edilen bölüm

değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde okuduğu bölüm değişkeni ile ilişkili kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj değişkenleri arasında yurtiçi ve yurtdışı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Denence 6: Üniversite öğrencilerinin okuduğu sınıf düzeyi ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir hipotezi üzerine tartışma.

Sınıf düzeyine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 11 de görülmektedir. Bu bulgular, sınıf düzeyine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde okuduğu sınıf düzeyi değişkeni ile ilişkili kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj değişkenleri arasında yurtiçi ve yurtdışı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma tasarısı organize edilirken örneklem kapsamındaki öğrencilerin üniversite ortamında daha uzun süre geçirmesi dikkate alınmıştır. Bu nedenle araştırmaya 2. 3. ve 4. Sınıf ya da daha uzun kalan öğrenciler katılımcı olarak seçilmişlerdir. Bu düşüncenin temel amacı ilişki deneyimi ve ilişki durumu olan öğrencileri araştırmaya dâhil etmektir. Bu şekliyle hem deneyim çabası ve ilişki tecrübesi olan öğrencileri çalışmaya katmaktır.

Denence 7: Üniversite öğrencilerinin sosyo ekonomik durumu ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir hipotezi üzerine tartışma.

Algılanan sosyoekonomik düzeye göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 12 de görülmektedir. Bu bulgular, sınıf düzeyine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sosyo ekonomik durumu ile ilişkili kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj değişkenleri arasında yurtiçi ve yurtdışı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Denence 8: Üniversite öğrencilerinin ikamet yeri ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir hipotezi üzerine tartışma.

Yaşanılan yer değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 13 da görülmektedir. Bu bulgular, yaşanılan yere göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşanılan yer değişkeni ile ilişkili kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj değişkenleri arasında yurtiçi ve yurtdışı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Denence 9: Üniversite öğrencilerinin anne baba durumu ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir hipotezi üzerine tartışma.

Anne baba hayatta olma durumu değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 14 da görülmektedir. Bu bulgular, anne baba hayatta olma durumu değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde anne baba durumu değişkeni ile ilişkili kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj değişkenleri arasında yurtiçi ve yurtdışı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Denence 10: Üniversite öğrencilerinin İlişki deneyimi ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir hipotezi üzerine tartışma.

İlişki deneyimi değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 15 de görülmektedir. Bu bulgular ilişki durumuna göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında en az birinde ilişki deneyimine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Tablo 15 de görüldüğü gibi ilişki deneyimi değişkenine göre kişilerarası yeterlilik puanlarında anlamlı bir farklılık varken ($F(2, 381) = 9.80, p < .001, \text{kısmi } \eta^2 = .049$), kendini sabotaj puanlarında ($F(2, 381) = .83, p > .05, \text{kısmi } \eta^2 = .004$) anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Farklılığın hangi ilişki deneyimi grupları arasındaki puan farklılığından kaynaklandığını

belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen işlem sonrası LSD testleri sonucunda, Hiç ilişki deneyimi olmayan katılımcıların (*Ort:79.13*), bir ilişki deneyimi olan (*Ort:82.89*) ve iki ve daha fazla ilişki deneyimi olan (*Ort:86.89*) katılımcılardan anlamlı bir şekilde düşük kişilerarası yeterliliğe sahip oldukları görülmüştür. Aynı zamanda bir ilişki deneyimi olan (*Ort:82.89*) katılımcıların, iki ve daha fazla ilişki deneyimi olan (*Ort:86.89*) katılımcılardan kişilerarası yeterlilik puanları anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Katılımcıların romantik ilişki deneyim sayısı arttıkça genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlik puanlarının da arttığı görülmektedir. Bu durumun romantik ilişki tecrübesinin kişilerarası ilişkilerle ilgili öğrenme süreçlerini artırdığı ve bu yolla ilişkilerle ilgili becerileri artırdığı düşünülebilir. Birey yaşadığı ilişki deneyimleri yoluyla ilişkileri sürdürmedeki yetkinlik becerisini geliştirebilir. Ayrıca tecrübe edilen ilişki deneyimi karşı cinsi daha yakından anlayabilme olanağı sağlamakta ve bu şekilde ilişki içerisindeki ihtiyaçlara daha etkin cevap verebilmektedir.

Romantik ilişkilerde kişilerarası ilişki becerileri arttıkça utangaçlık düzeyi düşmektedir. Bu durum ilişki deneyimi arttıkça utangaçlık azalacaktır, ilişki başlatma artacaktır. Utangaç kişiliklerin en belirgin problemlerinden bir başkası da ilişki başlatmada yetersiz olmalarıdır. Utangaç, çekingen kişilikler, farklı insanlarla beraber olmayıp, başka bir ifadeyle, diğerlerine hiç görünmeyerek değersiz olma ve başkalarının yanlarında bulunarak gereksiz olma gibi iki olasılık arasında gidip gelirler. Her iki olasılıkta birey için olumsuzdur. Carducci (2000)'e göre “ Böyle bir durumda da bireyler temelde iki sorunla karşı karşıya kalırlar: Bunlar (1) Tamamen dışlanma, depresyona girme, yalnızlığa itilme, insanlarla tanışma ve arkadaş edinmede zorlanma gibi sosyal problemler, (2) utangaç kişilerin başkalarının yanında net düşünemedikleri ve olumsuz yargılara sahip oldukları için davranışsal olarak karşılıklı konuşmalarda donup kaldıkları bilişsel problemlerdir”.

Kendini sabotaj ile özsaygı üzerine yapılan birçok çalışmada şu sonuçlar rapor edilmiştir; özsaygı, kişilerin iç dünyasını obje gibi ele alıp, kendini değerlendirmesi neticesinde benliği hakkında ulaştığı yargı ve oluşturduğu tutumdur. Başka bir ifade ile bireyin eksikliğini ya da pozitif yönlerini bilmesidir. Maslow'a göre özsaygının iki kaynağı vardır. Bu kaynaklardan birisi; kişinin önemseydiği arkadaşlarından gördüğü

sevgi, saygı ve kabul; ikincisi ise bireyin yeterlilik ve başarı inancıdır. Yani bireyin temel yeterlilik duygularıdır. Öz yeterlilik kavramı araştırmacılar tarafından, bireyin yaşamındaki olaylarla baş etmede kişisel yeteneklerini nitelemesi, belirgin ödev ve aktivitelerde ne kadar iyi performans sergilediğini değerlendirmesi biçiminde betimlenmiştir. Öz yeterliliğe dair endişeler sıklıkla kendini sabotaja neden olmaktadır. Eğer bir birey performansı sergilemede kendini yeterli görüyorsa, yüksek öz saygıya sahiptir. Eğer birey hoşlandığı alandaki hedeflerinde yetersiz olacağını düşünüyorsa düşük özsaygıya sahip olacaktır (Akın, 2013).

Midgley ve diğerleri (1996) tarafından yapılan çalışmada kendini küçük görmenin kendini sabotajla ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Kendini sabotaj kavramı içerisinde erteleme davranışı en çok stratejik olarak; mükemmeliyetçilik, engellemeyi tolere edememe, onaylanma ihtiyacı ve başarısızlık korkusuyla ilişkilendirilmiştir (Akın, 2013).

Romantik ilişkilerde internetin rolü isimli yapılan çalışmada (Büyükpapaşcu, 2011) internet, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerine farklı bir boyut kazandırmış, hatta ilişkilerini kolaylaştırmıştır denilebilir. Karsı cinse ulaşım ve karsı cinsle iletişim kurmak için internet gençlere farklı kanallar yaratmıştır. Kaçınılmaz olarak internetin ergenin yaşamında daha fazla yer edineceği öngörülmekte ve basta kişilerarası ilişkileri olmak üzere ergenin etkileşimlerine çeşitlilik kazandıracağı düşünülmektedir.

Gelişim psikologları romantik ilişkilerin ilişki becerileri kazanma, yakın duygusal bağ kurma, karşılıklılık ve kendini açma ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Başarılı bir flört ilişkisi, bireyin statüsünü artırır, kendine olumlu değerler biçmesine yardımcı olur. İlişki yeteneklerine katkı sağlar, özsaygı ve özgüvenleri yükselir (Nemlioğlu, 2011).

Araştırmalar başarısızlık korkusu yaşayan, deneyimden kaçan öğrencilerin sabotaj davranışına başvurma olasılığının yüksek olduğunu ileri sürer. Sosyal görevde başarısız olma kaygısı, görevin önemli olması kişilere stres yaşatır, yeterliliğine dönük değerlendirmelerin yapılacağı durumlarda yeterince iyi olamama veya başarısızlık korkusu yaşatarak bahaneler üretmesine neden olur (Abacı ve Akın, 2011)

Zuckerman ve Tsai(2005)'e göre kendini sabote etme davranışına başvuran bireylerin, olumsuz duygu durumuna yöneldiği, yaşam doyumu düşüktür. Bu yönüyle sabotaj

stratejileri düşük sağlık, iyilik hali ile değerlendirilmelidir. Sabotaj mevcut durum içerisindeki yetersizliği sağlayacak engellere uyumu ve bu engellerin savunuculuğunu içermektedir.

Son yıllarda yapılan araştırmalarda ortak nokta ise kendini engellemenin bireyin özel benlik imajını güven altına için ortaya çıkabildiği, ancak diğerleri tarafından değerlendirilme söz konusu olduğu durumlarda daha sık ortaya çıktığıdır (Üzbe ve Bacanlı,2013). Bireyin başkalarıyla kişilerarası olumlu ilişkiler yaşaması psikolojik iyi olmanın bir diğer yönüdür. Çevresiyle ilişkilerini önemsemesi, başkalarına güvenmesi, özdeşim kurması pozitiflik yaşam için gereklidir. Güvene dayalı kişilerarası ilişkiler kurması, duygudaşlık ve duygusal yakınlık hissetmesi, sevebilme becerisine sahip olması temel özellikleridir. Başkalarıyla olumlu ilişki kuramayan bireyler kişilerarası becerilerde yalnızlık, yalıtılmışlık, hayal kırıklığı yaşamakta, kendini açma ve ilişki başlatmada problem yaşamaktadır (Anlı,2011).

Sosyal yetkinlik, bir bireyin belirli sosyal ortamlarda göstermiş olduğu performansı hakkındaki yorumlarıdır. Sosyal yetkinlik düzeyi yüksek olan yetişkinin sosyal, kişilerarası ilişkilerinde kendini yeterli gördüğü, sorunlarını rasyonel biçimde çözüm üretebileceği, sanal ortamda zarar verici davranışlardan kaçınacağı düşünülmektedir (Ateş ve Güler, 2016). Pozitif gençlik gelişimi kapsamında ele alınan sosyal yetkinlik, davranışların etkili olabileceğine inanma, başkaları tarafından onaylanma, desteklenmesinden oluşur. Yetişkinin olumlu ilişkiler geliştirmesi, çevresinden dönütler alması gerekmektedir. Sosyal yetkinlik düzeyinin bilinmesi sosyal kaygının düşürülmesinde, kişilerarası ilişkilerin organize edilerek yalnızlığın önlenmesinde, depresyona girme koşullarının düşürülmesinde yol gösterir (Sarıçam ve ark., 2013)

Denence 11: Üniversite öğrencilerinin ilişki durumu ile kişilerarası yetkinlik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı fark görülmektedir hipotezi üzerine tartışma.

İlişki durumu değişkenine göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 16 de görülmektedir. Bu bulgular ilişki durumuna göre kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj puanlarında en az birinde ilişki deneyimine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Bu farklılığın kaynağını tespit etmek

amacıyla gerçekleştirilen eş zamanlı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 17 de görülmektedir.

Tablo 17 de görüldüğü gibi ilişki durumu değişkenine göre kişilerarası yeterlilik puanlarında anlamlı bir farklılık varken ($F(1, 382) = 9.80, p < .001, \text{kısmi } \eta^2 = .049$), kendini sabotaj puanlarında ($F(1, 381) = 1.02, p > .05, \text{kısmi } \eta^2 = .003$) anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Tablo 16 de görüldüğü gibi şuan ilişkisi olan katılımcıların ($Ort:83.98$), ilişkisi olmayan katılımcılardan ($Ort:80.00$) kişilerarası yeterlilik düzeyleri anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Araştırmalar bu bulguları destekleyecek niteliktedir. Bireylerin kişilerarası yeterlikleri yüksek olduğunda, yakın arkadaş ilişkilerinde, romantik ilişkilerde, aile ilişkilerinde, akademik alanlarda daha başarılı ve mutlu olmakta ve depresyon, yalnızlık gibi olumsuz durumlardan daha az yakınmaktadırlar (Baytemir, 2016). Ondaş (2007)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin evlilik öncesi flört dönemi olmalı görüşüne yüksek oranda katıldıkları görülmüştür. Bu bulguya derinlemesine mülakat sorularına verilen cevaplarda da rastlanmaktadır. Öğrenciler bireylerin kendilerini ve partnerlerini tanımaları için ilişki deneyimi yaşamalarının ihtiyaç olduğunu düşünmektedirler. Koç, Terzi ve Gül (2015) tarafından yapılan araştırmada kişilerarası ilişkilerde sorun çözme becerilerini efektif bir şekilde kullanabilen kişilerin, iletişim becerilerinde daha başarılı olabilecekleri öngörülebilir. Aynı zamanda iletişim becerisi gelişmiş kişilerin, daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler gerçekleştirebilecekleri ve yaşamlarında karşılaştıkları kişilerarası problemlerle daha etkili bir şekilde başa çıkabilecekleri söylenebilir.

Cohen, Sherrod ve Clark (1986), kişilerarası yetkinliğe sahip olan bireylerin stresli yaşam olaylarıyla baş etme, sosyal destek alma ve bunu sürdürmede yeterli olduklarını belirtmektedir. Bununla birlikte, yapılan araştırmalarda kişilerarası yetkinliğin depresyon, kaygı, yalnızlık, benlik saygısı, flört etme sıklığı ve düşmanlık ile ilişkili bulunduğu belirtilmektedir (Buhrmester ve diğ., 1988). Sosyal ilişkileri kuşatılan bireylerin kendini sabotaj mekanizmalarına daha çok başvurduklarını ve kısa süreli zevk verici etkinliklerle ilgilendiklerini, bu etkinliklerin uzun süreli olumsuz çıktılarını ise önemsemediklerini ifade etmişlerdir (Akın,2013). Toplumsal anlamda kendini sabotaj yetersizlikle paralel görülmektedir. Yapılan birçok araştırmada, izleyiciler tarafından

kendini sabotaja başvuran kişilerin daha olumsuz imaja sahip oldukları ve buna benzer nedenlerden dolayı kendini sabotajın öz-yıkıcı etkiye yönelik olduğunu ifade etmişlerdir (Zafer,2016).

Birçok araştırmada evlilik, romantik ilişki ve duygusal bağlanmanın kadın ve erkekleri psikolojik iyi olma yönünden olumlu etkilediği bulunmuştur. Evlilik kadınlar için duygusal götürülere sebep olsa da erkekler için duygusal yarar sağlamaktadır. Duygusal ilişki kurma yaşam kalitesine ve psikolojik sağlığa önemli etki yapmaktadır. Evlilikte eşlerin birbirine sağladığı içten duygusal destek, bireyin kendisini değerli görmesi, sevilen özen gösterilen olarak algılamasına ve güven duymasına katkı sağlayacaktır (Anlı,2011). Diğer insanlarla doyurucu derin duygusal ilişkiler yaşamamanın bireylerin mutluluğuna katkı sağlayacağı, besleyici duygusal ilişkiler yaşayanların öznel iyi oluşla pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

Denence 12: Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeyi ile kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı ilişki vardır. Ya da Kişilerarası yetkinlik kendini sabotaj eğilimini yordamaktadır hipotezi üzerine tartışma.

Tablo 18 de kişilerarası yeterlilik puanlarına ilişkin gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Tablo 18 de görüldüğü gibi, kişilerarası yeterlilik puanlarına ilişkin gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizinde oluşturulan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1, 382) = 11.04, p < .001, R = .17, R^2 = .03, R^2_{düz} = .03$). Bu model kişilerarası yeterlilik puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak % 3'ünü açıklamaktadır ve düşük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 19 de görüldüğü gibi kendini sabotaj puanları kişilerarası yeterlilik puanlarını negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -.17, t = -3.32, p < .001$). Başka bir ifadeyle, bireylerin kendini sabotaj puanları arttıkça, kişilerarası yeterlilikleri azalmaktadır.

Kendini sabotaj eğiliminde bulunan bireylerin genellikle, negatif kişilik niteliklerine sahip olduğu, kişilerarası uyumsuz hareketler sergilediği, kurumsal ortamlarda problem oluşturacağı beklenir. Birey eğer çevresinden sosyal destek, psikolojik destek alırsa bu tür eğilimlere daha az başvurur. Duygusal yakınlık ve romantik ilişki yaşamayı davranışlarında tutum ve örüntüyü değiştirebilmektedir. Bu nedenle ilişkisi olan bireylerin bu mekanizmaya daha az başvurması beklenmektedir (Büyükgöze ve Gün,2015). Buna ek olarak kendini sabotaj düzeyi yüksek bireyler özellikle de erkekler

başarılı olacaklarından kuşku duymaları halinde, belli bir görev için ön çalışma yapmaktan ve çaba harcamaktan uzaklaşmaktadır. Kendini sabotaj düzeyi yüksek bireyler buna paralel olarak bir görevde başarılı olacaklarından endişe duymaları koşullarında farklı engeller yaşadıklarını öne sürmekte veya görevi hafife almaktadır (Rhodewalt ve diğerleri, 1991).

Sosyal yetkinlik, işbirliği, iletişim, empati, öz farkındalık ve öz yeterlilik bileşenlerinden oluşur. Sosyal yeterlilik ile sosyal uyum ve ruh sağlığı arasında pozitif etkileşim vardır(Ateş ve Güler, 2016). Bu nedenle kişilerarası yeterlilikle kendini sabotaj eğilimi arasında negatif ilişki çıkması beklenmektedir. Benlik gelişimi desteklenmiş, kendini değerli hisseden bireylerin karşılaştıkları sorunları doğru algıladığı ve çözmek için çabaladığı gözlenmektedir.

Utangaçlık davranışı bir nevi sabotaj davranışı olarak düşünülebilir. Birçok araştırma utanma duygusu yaşayan bireylerin sosyal kabul ya da terkedilme kaygısıyla sosyal etkileşimlerden kaçındıklarını ve çoğunlukla yeni sosyal ortamları terk ettiklerini belirtmektedirler. Kısaca utangaç bireyler, sosyal ilişkilerden kaçınma davranışını tercih etmektedirler (Şahin ve Gizir, 2014).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada (Çetinkaya ve Alparslan, 2011) sosyal beceri seviyeleri yüksek olan öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin de yüksek olduğunu, işbirliğine dayalı davranışları daha çok sergilediklerini, yakın duygusal ve sosyal ilişkilerde daha başarılı olduklarını saptamışlardır.

Bununla birlikte, güçlü bir kişisel yetkinlik düzeyine sahip bireyler daha iyi sağlığa, yüksek düzeyde başarıya ve daha iyi sosyal bütünleşmeye sahip olurlar. Diğer taraftan yetkinlik inancı, bireyin becerilerini etkili bir biçimde kullanmasına yardımcı olur Bir başka deyişle; kişisel yetkinlik inancı psikolojik iyi olmayla yakından ilişkili bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. (Bandura, 1995; 1997).

Bağlanma ve kişisel yetkinlik ile ilgili yapılan araştırmalarda rapor edildiğine göre anne- baba ve yakındaki bakıcı ile güvenli sağlıklı bağlanma ilişkisinin yüksek oranda kişilerarası yetkinlikle, pozitif arkadaşlık becerileriyle, girişimcilik, sosyal yetenek, sosyal yetkinlikle ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca güvenli bağlanma olumlu iletişim becerileriyle, kriz çözme yeteneğiyle, sosyal popülerlik ve etkileşim gücüyle

pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Teorik açıdan incelendiğinde güvenli/sağlıklı bağlananlar kendini ve başkalarını önemli ve değerli görmekte, diğer insanlara güvenmekte, baskı altında bağlanma figürlerine kolaylıkla yaklaşabileceği duygusu yaşamakta ve daha güçlü sosyal yardım ağları oluşturabilmektedir. Güvensiz/ sağlıksız bağlanmanın toplumsal etkileşimlerde yetersiz olma ve daha zayıf yardım ağlarına sahip olmakla, yalnızlık ve duygusal çökkünlük, şiddete eğilimli davranışlarla bağlantılı olduğu görülmektedir (Baytemir, 2016).

Sullivan(1953)'a göre, çocukluk döneminde anne babası ile hatalı etkileşimden dolayı sosyal becerileri olmayan gençlerin arkadaşlık ilişkilerinde yakınlık ihtiyacını tatmin etmeye çalıştığını ve bu konuda güçlükler yaşadığını belirtmiştir. Sosyal beceri yetersizliği yalnızlığa neden olmakta ve en olumsuz hali ile ergenlikten başlayarak önem kazanmaktadır.

Sosyal destek ve sosyal bağlılığın yalnızlıkla negatif, uyum zorlukları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler verdiği görülmüştür. Ayrıca sosyal destek, sosyal bağlılık ve uyum zorluklarının yalnızlığın önemli yordayıcıları oldukları tespit edilmiştir (Özatça,2009). Demokratik aile ortamında yetişen bireylerin kişilerarası yetkinlik düzeyleri yüksektir. Aile içi iletişimin güçlü olduğu ortamda ilişki düzenlemesi daha kolaydır. Ayrıca aile ile birlikte sosyal etkinliklere katılma durumu ile katılmayanlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yani sosyo kültürel aktivitelere katılanların sosyal yeterlilikleri yüksek bulunmuştur (Ateş, 2016)

Kendini sabotaj ile ilgili sürdürülen araştırmalarda; sağlam bir öz yeterlilik duygusuna sahip kişilerin başkaları tarafından nasıl algılanacaklarına dair bir endişe yaşamayacakları iddia edilmiştir. Buna ek olarak, bu kişiler başkalarının kendi yeteneklerine yönelik bakışlarını kontrol etme gereksinimi de hissetmemektedir. Sağlıklı bir özsaygı duygusuna sahip olmayan kişilerin ise başka kişilerin kendine yönelik değerlendirmeleri yönetme gereksinimi hissetme ihtimali daha yüksektir. Son olarak kişisel yetkinlik düzeyleri yüksek olanların, kendini sabotaj, öz aldatma seviyeleri düşüktür bulgusu literatür için önemli bir katkıdır.

ALTINCI BÖLÜM

Bu bölümde araştırmanın bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuçlara yer verilmiş, daha sonra ise bu sonuçlar doğrultusunda hem uygulamaya dönük hem de ileride yapılabilecek araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

1. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde cinsiyet değişkeni ile kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
2. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaş değişkeni ile kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.
3. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde okuduğu üniversite türü ile kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.
4. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde okudukları fakülte türü ile kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj eğilimi puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.
5. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde okudukları sınıf düzeyi ile kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj eğilimi puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır.
6. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde okudukları bölüm ile kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.
7. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşanan yer değişkeni ile kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

8. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde ilişki durumu ile kişilerarası yeterlilik puanları arasında anlamlı bir bulunmuştur. Tablo 17 de görüldüğü gibi şuan ilişkisi olan katılımcıların (*Ort*:83.98), ilişkisi olmayan katılımcılardan (*Ort*:80.00) kişilerarası yeterlilik düzeyleri anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ancak ilişki durumu ile kendini sabotaj puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

9. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde ilişki sayısı ile kişilerarası yeterlilik puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bireylerin ilişki deneyimi, sayısı arttıkça yeterlilik becerilerinin arttığı gözlenmiştir. Hiç ilişki deneyimi olmayan katılımcıların (*Ort*:79.13), bir ilişki deneyimi olan (*Ort*:82.89) ve iki ve daha fazla ilişki deneyimi olan (*Ort*:86.89) katılımcılardan anlamlı bir şekilde düşük kişilerarası yeterliliğe sahip oldukları görülmüştür. Aynı zamanda bir ilişki deneyimi olan (*Ort*:82.89) katılımcıların, iki ve daha fazla ilişki deneyimi olan (*Ort*:86.89) katılımcılardan kişilerarası yeterlilik puanları anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

10. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yeterlilik düzeyi ile kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin sabotaj eğilimi puanları arttıkça kişilerarası yeterlilikleri azalmaktadır. Başka bir deyişle kişilerarası yeterlilikleri arttıkça kendini sabotaj eğilimleri azalmaktadır.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileri sosyal ilişkilerinin gelişimine, kendini tanımalarına, kişilerarası yetkinlik düzeylerini fark etmelerine, yakın ilişkilerinde karşılaştığı problemlere çözüm stratejileri geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Bu deneyimleri yaşayan bireylerin kendilik algısı daha yüksek, özsaygısı yeterli, romantik ilişkilerdeki kendini sabotaj eğilimleri düşüktür.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yeterlilik düzeyi ile kendini sabotaj eğilimleri arasındaki ilişki farklı yönleriyle ele alınarak incelenmiştir. Bu kapsamda genç yetişkinlik dönemi duygusal, romantik ve yakın ilişkilerin doğası analiz edilmiş, bireyler üzerindeki psikososyal etkileri incelenmiştir. Bunun yanında kişilerarası yetkinlik kavramı çerçevesinde ilişki becerileri, sosyal beceriler ve ilişkilerde kendini sabotaj eğilimi analiz edilerek, değişkenler arası tartışma ele alınmıştır.

6.2.1. Uygulamaya Dönük Öneriler

1. Araştırma üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeyi ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkinin irdelenmesi şeklindedir. Araştırma bulguları ışığında araştırmada ele alınan konunun daha geniş bir örneklem gurubuna uygulanması daha sağlıklı ve genellenebilir sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlayabilir. Araştırma Kayseri ilinde okuyan 384 öğrenci ile sınırlıdır. Başka iller ve üniversiteler dâhil edilerek çalışma geliştirilebilir.
2. Araştırma kapsamı daha da daraltılarak üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendini sabotaj eğilimlerinin incelenmesi şeklinde tasarlanarak daha derinlemesine inceleme yapılabilir. Kendini sabotaj eğiliminin aile, evlilik ve romantik ilişkiler üzerine çalışılması ayrıca literatüre özgünlük katacaktır.
3. Kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj eğilimi ile ilgili ergenler üzerine yeterli çalışma yapılmadığı görülmektedir. Bu kapsamda lise öğrenimi yapan öğrenciler üzerine böyle bir çalışma tasarısı düşünülebilir.
4. Kendini sabotaj eğilimi ölçeği iki alt boyut haline getirilerek, sözel ve davranışsal sabotaj stratejileri şeklinde, araştırma bu iki boyutla ilgili daha net bulgulara ulaşma avantajı sağlayabilir.
5. Araştırma tasarısı kurgulanırken belli bir eğitim programı uygulanıp bu programın kişilerarası yeterlilik düzeyine etkisi ya da kendini sabotaj eğilimine etkisi şeklinde planlanabilir.
6. Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkileri ile ilgili yardım alabileceği, eğitimlerin düzenlendiği, farkındalık düzeylerinin yükseltildiği merkezler oluşturularak, ilişki problemlerine çözüm odaklı sosyal destek ortamları hazırlanabilir.
7. Araştırma deneysel yöntemlerle desteklenerek(ön test- son test) verilen eğitimlerin, davranış odaklı programların etkisi incelenebilir.
8. Kişilerarası yeterlilik düzeyinin alt boyutları olan, ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek, çatışma yönetimi gibi özellikleri ile kendini sabotaj eğilimleri arasındaki ilişki derinlemesine bulgulara ulaşmak için irdelenebilir.

9. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yeterlilik ve kendini sabotaj eğilimleri demografik yapıları farklı olan üniversite türleri üzerine çalışmalar tasarlanabilir.

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler

1. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde algılanan sosyal destek ile kişilerarası yeterlilik arasında ilişki kurularak özgün bir araştırma tasarısı kurgulanabilir. Romantik ilişkilerde algılanan sosyal destek ile kendini sabotaj eğilimi üzerine çalışma yapılabilir.

2- Öğrencilerin anne baba tutumları ile kendini sabotaj eğilimleri üzerine yeni bir çalışma yapılabilir.

3.Üniversite öğrencilerinin akademik alanda sınav kaygısı, başarı yönelimleri ile kendini sabotaj eğilimi üzerine çalışma tasarısı hazırlanabilir.

4. Kişilerarası yeterlilik düzeyi ile çatışma çözme stratejileri ile kendini sabotaj eğilimi üzerine çalışma yapılabilir. Bu kapsamda aile içi çatışma konusu çoğu kez ele alınmışken, romantik ilişkilerde çatışma alanyazında yeterli değildir.

5. Akademik erteleme ve mükemmeliyetçiliğin kendini sabotaj eğilimleri üzerine etkileri üzerine bir çalışma tasarlanabilir.

6. Üniversite öğrencilerinin ilişkilerinde yalnızlık düzeyleri, utangaçlık düzeyleri ile kişilerarası yeterlilik düzeyleri ile ilgili çalışmalar tasarlanabilir.

7. Üniversite öğrencilerinin oryantasyon(uyum) eğitimlerinin kişilerarası yeterlilik düzeyi ve kendini sabotaj eğilimleri üzerine çalışmalar alanyazına katkı sağlaması beklenir.

8. Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile kendini sabotaj eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı araştırma tasarısı hazırlanabilir.

KAYNAKÇA

- Abacı, R.,& Akın, A. (2011). *Kendini Sabotaj: İnsanoğlunun Sınırlı Doğasının Bir Sonucu*. Ankara, Pegem Yayınları.
- Açıkel, M.(2013). *Üniversite Öğrencilerinin Aşk Biçimleri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Akça, F. (2012). An Investigation Into The Self-Handicapping Behaviors Of Undergraduates In Terms Of Academic Procrastination, The Locus Of Control And Academic Success. *Journal of Education and Learning*, 1(2), 288.
- Akın, A. (2010). *Kendini Aldatma Neden ve Sonuçlara İlişkin Bir Analiz*, Nobel Yayın Dağıtım. Ankara
- Akın, A. (2012). Kendini Sabotaj Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Akın, Ü. (2013). *Akılcı Duygusal Tedavi Odaklı Psikoeğitim Programının Kendini Sabotaj Eğilimine Etkisi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Akin, A., Abacı, R., & Akin, Ü. (2011). Self-handicapping: A Conceptual Analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3).
- Altıntaş, S.(2016). *Bazı Değişkenlere Göre Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanımı ve Kendini Sabotaj Düzeyi*, Yüksek Lisans Tezi. 19 Mayıs Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Samsun
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A. H., & Eker, H. (2015). Kendini Sabotaj İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Electronic Journal of SocialSciences ISSN, 1304, 0278*.
- Aslan, Ş. (2009). *Duygusal Zekâ ve Dönüşümcü, Etkileşimci Liderlik*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Ateş, Bünyamin, (2016). Lise Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Yetkinlik Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 185-194.

- Ateş, B.,& Güler, M. (2016). Ergenlerde Siber Zorbalığın Yordayıcısı Olarak Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Toplumsal Kaygı. *Journal of Education Faculty*, 18(1), 391-408.
- Aydoğdu, İ. (2010). *Romantik İlişkilerin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Bacanlı, H. (1999) Üniversite Öğrencilerinin Değer Tercihleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi* 5.4: 597-610.
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Bacanlı, H. (2014). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Pegem Akademi,5. Baskı. Ankara.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygu Durumunu Düzenleme Arasındaki İlişki*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
- Balcı, S.,& Kalkan, M. (2001). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Utangaçlık Düzeyleri İle İlişkisi. *On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 5-16.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Bartholomew, K.,& Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61(2), 226.
- Baumeister, R. F. (1997). Identity, Self-Concept, And Self-Esteem: The Self Lost And Found.
- Baumeister, R. F.,& Leary, M. R. (1995). The Need To Belong: Desire For Interpersonal Attachments As a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497.
- Baytemir, K. (2014). *Ergenlikte Ebeveyn ve Akrana Bağlanma İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kişilerarası Yeterliğin Aracılığı* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Baytemir, K. (2016). Ergenlikte Ebeveyn ve Akarana Bağlanma İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kişilerarası Yeterliğin Aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 41(186).
- Baytemir, K. (2016). Kişilerarası Yeterlik Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Pdr Sempozyumu*. Amasya Üniversitesi
- Bilgin, N. (1996). *İnsan İlişkileri ve Kimlik*. Sistem Yayıncılık.
- Bock, P. (2014). *Mindfuck Love*. (Çev. Levent Tayla). Paloma Yay. İstanbul.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Attachment; John Bowlby*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1978). Attachment Theory And Its Therapeutic Implications. *Adolescent Psychiatry*.
- Brannen, J. (2005). Mixing methods: The Entry of Qualitative And Quantitative Approaches Into The Research Process. *International Journal Of Social Research Methodology*, 8(3), 173-184.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of Friendship, İnterpersonal Competence, And Adjustment During Preadolescence And Adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101-1111.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of Interpersonal Competence In Peer Relationships. *Journal of Personality And Social Psychology*, 55(6), 991.
- Büyükgoze, H.,& Gün, F. (2015). An Investigation of Research Assistants' Self-Handicapping Tendencies. *Hitit University Journal of Social Sciences Institute*, Year, 8, 689-704.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (22. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükpapaşcu, H.(2011). *Ergenlikte Romantik İlişkiler: İnternetin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı Kişisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Carducci, J. B. (2000). Shyness: The New Solution. *Psychology Today*, 33(1), 38-46.

- Catanesse, K. R., & Baumeister, R. F. (2002). Social Exclusion Causes Self-Defeating Behavior. *Journal of Personality And Social Psychology*, 83(3), 606.
- Cingöz, B.(2015). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj Düzeyleri İle Spor ve Farklı Değişkenler Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ağrı.
- Civan, S.(2016). *Eylemlilik ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Cohen, S., Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986). Social Skills And The Stress-Protective Role Of Social Support. *Journal of Personality And Social Psychology*, 50(5), 963.
- Creswell, J.W.(2006). *Designing And Conducting Mied Methods Research*(1st ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Çelikkale, Ö., & İnandı, Y. (2012). İlköğretim Öğretmenlerinde Disiplin Anlayışı ve Kişilerarası İlişkiye Yönelik Yetkinlik İnancının İncelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(2), s.15-28.
- Çetinkaya, Ö., & Alparslan, A. M. (2011). The Effect Of Emotional Intelligence On Communication Skills: An Investigation On University Students. *The Journal of Faculty of Economics and Administrative Sciences*, 16(1), 363-377.
- Çetinkaya, Ö., & Alparslan, A. M. (2011). The Effect Of Emotional Intelligence On Communication Skills: An Investigation On University Students. *The Journal of Faculty of Economics and Administrative Sciences*, 16(1), 363-377.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, You Really Make Me Happy: Romantic Relationship Quality And Personality As Predictors Of Happiness Among Emerging Adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257-277.
- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 10(3). S.23-35
- Doğan, T. (2016). Sağlıklı Duygusal İlişkiler Geliştirmede Psikodramanın Rolü: Bir Olgu Sunumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37).
- Dönmez, A. (2009). *Yakın İlişkiler Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Duran, Ş.,& Hamamcı, Z. (2010). Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının Romantik İlişkiler Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Çatışma İletişim Tarzları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(23). S.45-55
- Ekşi, H.,& Dilmaç, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme, Karar Vermeyi Erteleme ve Akademik Erteleme Düzeylerinin Sürekli Kaygı Açısından İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2).
- Elliot, A. J.,& Church, M. A. (2003). A Motivational Analysis Of Defensive Pessimism And Self-Handicapping. *Journal of Personality*, 71(3), 369-396.
- Elliot, A. J.,& Thrash, T. M. (2004). The Intergenerational Transmission Of Fear Of Failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957-971.
- Erden, M.,& Akman, Y. (2012). *Gelişim ve Öğrenme*, 20. Baskı. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Erikson, E. (1968). Youth: Identity And Crisis. *New York, NY: WW.*
- Erikson, E. H. (1980). Identity And The Life Cycle (Vol. 1). *Psychological Issues. Monograph, 1.*
- Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and Crisis* (No. 7). WW Norton & Company.
- Erözkan, A. (2004). *Romantik İlişkilerde Reddedilmeye Dayalı İncinebilirlik, Bilişsel Değerlendirme ve Başa Çıkma*. Basılmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.
- Eryılmaz, A.,& Ercan, L. (2010). Öznel İyi Oluş İle Algılanan Kontrol Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3).
- Eryılmaz, A.,& Ercan, L. (2011). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Algılanan Kontrol. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2).
- 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.
- Field, A. P. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics: And Sex And Drugs And Rock "n" Roll*(4. bs.). Los Angeles: Sage.

- Furman, W. (2002). The Emerging Field of Adolescent Romantic Relationships. *Current Directions In Psychological Science*, 11(5), 177-180.
- Gardner, H., & Hatch, T. (1989). Educational implications of the theory of multiple intelligences. *Educational researcher*, 18(8), 4-10.
- Garson, G. D. (2012). *Testing Statistical Assumptions*. North Carolina: Statistical Associates Publishing.
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İlişki İnançlarının Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumlarına Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemlidir*. (B.S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2014). *Sosyal Zekâ (İnsan İlişkilerin Yeni Bilimi)*. Nostalji yay. İstanbul
- Gorska, M. (2011). Psychometric Properties Of The Polish Version Of The Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ-R). *European Journal of Psychological Assessment*, 27(3), 186-192.
- Gülden, Ç. (2011). *Ergenlerin Romantik İlişkilerini Başlatma, Sürdürme ve Bitirme Nedenlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Güneş, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya
- Hamamcı, Z., & Esen-Coban, A. (2010). Dysfunctional Relationship Beliefs Of Late Adolescence In Adjustment To University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 300-304.
- Hayter, A. J. (1986). The Maximum Familywise Error Rate of Fisher's Least Significant Difference Test. *Journal of the American Statistical Association*, 81(396), 1000-1004. doi:10.1080/01621459.1986.10478364
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love Conceptualized As An Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524

- Helvacı, F.K.(2012). *Romantik İlişkilerde Sorun Çözme ve Sosyal İlginin Aşka İlişkin Tutumlarla İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. On dokuz Mayıs Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Samsun
- Hendrick, C.,& Hendrick, S. S. (2000). *Close Relationships: A Sourcebook*. Sage.
- Ho, R. (2013). *Handbook of Univariate and Multivariate Data Analysis with IBM SPSS* (Second edition.). Boca Raton ; New York: Chapman and Hall/CRC.
- İlhan, H. (2016). *Genç Yetişkinlerin Romantik İlişkilerinde Kişilerarası Yeterlilik ve Bilişsel Çarpıtmaların İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Melikşah Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kayseri.
- Jones, E. E.,& Berglas, S. (1978). Control of Attributions About The Self Through Self-Handicapping Strategies: The Appeal Of Alcohol And The Role Of Underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4(2), 200-206.
- Jones, E. E.,& Rhodewalt, F. (1982). The Self-Handicapping Scale. *Available From Frederick Rhodewalt, Department of Psychology, University of Utah, Salt Lake City, UT, 84112.*
- Karaoğuz, F. C. (2016). *Yetişkinlikte Romantik İlişkiler ve Depresyon Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Karasar, Niyazi. 2005. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 14. Baskı. Ankara: Nobel Yay.
- Kass, J. (2002). The Relationship Of Self-Handicapping And Self-Esteem, To The Symptom Reporting Behavior Of Primary Care Patients. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 63(6-B), 2995.
- Koç, B., Terzi, Y., & Gül, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri İle Kişiler Arası Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 4(1), 369-390.
- Kolditz, T. A.,& Arkin, R. M. (1982). An Impression Management Interpretation Of The Self-Handicapping Strategy. *Journal of personality and social psychology*, 43(3), 492.
- Köroğlu, E.,& Türkçapar, H. (2009). *Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Hyb yayınları. Ankara

- Küçükarslan, M. (2011). *Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Romantik İlişkilere Yönelik İnançlarının Cinsiyet, Sınıf ve Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenlerine Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Levin, J. R., Serlin, R. C. ve Seaman, M. A. (1994). A Controlled, Powerful Multiple-Comparison Strategy For Several Situations. *Psychological Bulletin*, 115(1), 153. doi:10.1037/0033-2909.115.1.153
- Lippert, T.,& Prager, K. J. (2001). Daily Experiences of Intimacy: A study of Couples. *Personal Relationships*, 8(3), 283-298.
- Midgley, C., Arunkumar, R., & Urdan, T. C. (1996). " If I don't do well tomorrow, there's a reason": Predictors of adolescents' use of academic self-handicapping strategies. *Journal of Educational Psychology*, 88(3), 423.
- Moss, B. F.,& Schwebel, A. I. (1993). Defining Intimacy In Romantic Relationships. *Family relations*, 31-37.
- Moss, B. F.,& Schwebel, A. I. (1993). Marriage And Romantic Relationships: Defining Intimacy In Romantic Relationships. *Family Relations*, 42, 7-31.
- Nemlioğlu, S.B.(2011). *Ergenlikte Romantik İlişkiler*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Ondaş, B. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Evlilik ve Eş Seçimiyle İlgili Görüşlerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Owen, F. K.,& Bugay, A. (2014). İletişim Becerileri Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2).
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Özçetin, Y. S. Ü.,& Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini Sabote Etme ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154.

- Özteke, H.İ.(2015). *Bağlanma, Eş Seçiminde Sınırlandırıcı İnançlar ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinin Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçiliği Yordaması*, Necmettin Erbakan Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Perry, J. (2016). *Erteleme Sanatı*, (Çev; Elvan Kıvılcım), 5. Baskı. Sel Yay. İstanbul
- Rhodewalt, F.,& Fairfield, M. (1991). Claimed Self-Handicaps And The Self-Handicapper: The Relation Of Reduction In Intended Effort To Performance. *Journal of Research in Personality*, 25(4), 402-417.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43).
- Sarı, T. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları, Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler*, Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarıçam, H., Akın, A., Akın, Ü., & Çardak, M. (2013). Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(3), 591-600.
- Selçuk, Z. (2001). *Gelişim ve Öğrenme*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Senemoglu, N. (2000). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. Gazi Kitapevi. Ankara
- Solmuş, T. (2008). *Bağlanma ve Aşkın İki Yüzü*. Epsilon. Ankara
- Solmuş, T. (2010). *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi*, Sistem Yayıncılık. İstanbul
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory Of Love. *Psychological Review*, 93, 119–135.
- Şahin, E. E.,& Gizir, C. A. (2013). Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği-Kısa formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3).
- Şahin, E. E.,& Gizir, C. A. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Utangaçlık: Benlik Saygısı ve Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerinin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 78-88.
- Şimşek, H.,& Yıldırım, A. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using Multivariate Statistics*(6. bs.). Harlow: Pearson Education.
- Tekin, H. H. (2006). Nitel Araştırma Yönteminin Bir Veri Tekniği Olarak Derinlemesine Görüşme. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, (13), 101-116.
- Tice, D. M. (1991). Esteem Protection Or Enhancement? Self-Handicapping Motives And Attributions Differ By Trait Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711.
- Tice, D. M.,& Baumeister, R. F. (1990). Self-Esteem, Self-Handicapping, and Self-Presentation: The Strategy of Inadequate Practice. *Journal of Personality*, 58(2), 443-464.
- Tice, D. M.,& Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study Of Procrastination, Performance, Stress, And Health: The Costs And Benefits Of Dawdling. *Psychological science*, 8(6), 454-458.
- Tüfekçi, S. (2008). *Romantik İlişkilerde Genç Yetişkinlerin Aşka İlişkin Tutumları ve Kişilik Özellikleri: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir Değerlendirme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2002). Social Exclusion Causes Self-Defeating Behavior. *Journal of Personality And Social Psychology*, 83(3), 606.
- Uluyol, F. M. (2014). *Bağlanma Örüntüleri, Eşe Yönelik Kişilerarası Şemalar ve Evlilik Sorunlarıyla Başa Çıkabilme Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Uyar, S.(2016). *Çalışanlardaki Mükemmeliyetçilik Algısının Özgüvene ve Kendini Sabotaja Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya
- Ünlü, V. (2004). *Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana

- Üzbe, N.,& Bacanlı, H. (2015). Başarı Hedef Yönelimi, Benlik Saygısı ve Akademik Başarının Kendini Engellemeyi Yordamadaki Rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- Üzbe, N.,& Bacanlı, H. (2015). Başarı Hedef Yönelimi, Benlik Saygısı ve Akademik Başarının Kendini Engellemeyi Yordamadaki Rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- Yalnız, A.(2014). *Algılanan Anne Baba Tutumları, Kendini Sabotaj ve Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the Relationship Between Self-Handicapping Tendencies, Self-Esteem and Cognitive Distortions. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(4), 879-890.
- Yıldırım, F.B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotaj: Cinsiyet, Öz-Saygı, Erteleme, Sınav Kaygısı ve Öz-Anlayışın Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yüksel, G. (1997). *Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Yüksel, G. (1998). Sosyal Beceri Envanterinin Türkçe 'ye Uyarlanması Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 39-48.
- Zafer, M.(2016). *İfaiye Çalışanlarında Psikolojik Dayanıklılık ve Kendini Sabotaj Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Zuckerman, M.,& Tsai, F. F. (2005). Costs of Self-Handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442.

EKLER

Ek.1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Merhaba, katılmakta olduğunuz bu çalışma ile “Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeylerinin bireylerin kendini sabotaj eğilimlerine etkisi” üzerine bir araştırma yürütmekteyiz. Araştırma kapsamında vereceğiniz yanıtlar, bireysel olarak değil bir grup olarak değerlendirilecektir. Ankette isim belirtmenize gerek yoktur. Yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacak ve araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. İçtenlikle vereceğiniz yanıtların araştırmamıza katkısı büyük olacaktır. Sabrınız ve katkınız için teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

17-21 (...) 22-26(...) 27-30(...) Diğer (....)

3. Üniversite/ Adı: Özel(...) /Devlet(...)

.....

4. Fakülte/Yüksekokul/Enstitü: _____

5. Bölümünüz: _____

6. Sınıfınız: _____

7. Su andaki romantik ilişki durumunuz: İlişkim yok (...) Flört(...)

Söz/Nisan(...)Evlı(...)

8. Romantik ilişki deneyiminiz (En az 6 ay devam eden) Varsa Sayısı (...) Yok (...)

9. Hali hazırda yaşadığınız romantik ilişkinin süresi (....) yıl (....) ay

10. Anne Baba:

Birlikte sağ(...) Ayrı sağ(...) Anne sağ baba ölü(...) Baba sağ anne ölü(...)

11.Kaç kardeşiniz:

Tek çocuk (..) 2(..) 3(..) 4(..) 5(..) Diğer (...)

12. Kaçınıcı çocuksunuz:

En büyük(..) Ortanca(...) En küçük (...) Diğer(...)

13.Sosyo ekonomik düzeyiniz:

Düşük(...) Orta(...) Yüksek(...)

14.İkamet ettiğiniz yer:

Köy (...) Kasaba/ilçe (...) Şehir/ büyükşehir(...)

Ek.2

K Y Ö

No:	Maddeler	Bu konuda hiç iyi değilim	Bu konuda iyi değilim	Bu konuda biraz iyiyim	Bu konuda iyiyim	Bu konuda çok iyiyim
1.	Yeni tanıştığınız birilerine birlikte bir şeyler yapmayı teklif etmek (sinemaya gitmek vb.)					
2.	Başkalarına yaşadıkları sorunları anlayabildiğinizi hissettirebilmek					
3.	Kendi isteklerinizi diğer insanlara kabul ettirmek					
4.	Kendinizle ilgili özel şeyleri başkalarına anlatmak					
5.	Anlaşmazlıkları olumlu yönde çözmek					
6.	Yeni ilişkiler kurmak için çaba sarf etmek					
7.	İnsanlara sıkıntılı ya da üzücü olaylarla baş etmelerinde yardımcı olmak					
8.	Kendinizi savunmak.					
9.	Kendinizle ilgili utandırdığınız şeyleri birisine söylemek.					
10.	Anlaşmazlıkları uzun vadede herkesi mutlu edecek şekilde halletmek.					
11.	Yeni tanıştığımız ve daha yakından tanımak istediğiniz birileriyle sohbet etmeyi sürdürmek					
12.	Birisi sorunlarını anlatırken, gerçekten onunla ilgilendiğinizi göstermek					
13.	Kendi görüşlerinizi diğer insanlara kabul ettirmek					
14.	Birisine açılmak ve kendisiyle ilgili her şeyi bilmesine izin vermek					

No:	Maddeler	Bu konuda hiç iyi değilim	Bu konuda iyi değilim	Bu konuda biraz iyiyim	Bu konuda iyiyim	Bu konuda çok iyiyim
15.	Anlaşmazlıkları hiç kimseyi üzmeden ya da kırmadan çözümlmek					
16.	İlk defa karşılaştığınız birileriyle tanışmak ya da kendinizi tanıtmak					
17.	Başkalarına yaşadıkları sorunları tam olarak anlamaları için yardımcı olmak.					
18.	Kendi isteklerimizi başkalarına yaptırmak					
19.	Kişisel duygu ve düşüncelerinizi başkalarıyla paylaşmak					
20.	Anlaşmazlıkları bir kişinin her zaman zararlı çıkamayacağı şekilde halletmek					
21.	Yeni tanıştığınız birilerini telefonla arayarak birlikte bir şeyler yapmak için randevulaşmak					
22.	Sorunları hakkında içini döken birilerini dinlemek					
23.	Nereye gidileceğine ya da ne yapılacağına karar vermek					
24.	Herkesin bilmesini istemediğimiz şeyleri birisine anlatmak					
25.	Anlaşmazlıkları büyük tartışmalara yol açmayacak şekilde ele almak					

Ek.3

KSÖ

Bu ölçekten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına(X) koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; **1)hiç katılmıyorum 2) katılmıyorum 3) kısmen katılmıyorum 4) kısmen katılıyorum 5) katılıyorum 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 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**MÜLAKAT SORULARI**

S-1- Kendinizi nasıl tanımlarsınız? Genel kişilik özellikleriniz hakkında bilgi verir misiniz?

S-2- - İlişki ortağınız ile ilk buluşmanızda neler yaptınız? Neler konuşursunuz?

S-3- Ergenlik döneminde ya da şuan ki yaşamınızdan önce romantik anlamda herhangi bir ilişki, duygusal bir bağlanma yaşadınız mı?

S-4- Üniversite ortamında duygusal yakınlık, romantik ilişki başlatmak, sürdürmek kolay mı sizce? Özgürlük ya da kendini ifade etmek açısından neler söylersiniz?

S-5- Romantik ilişki, aşk ya da duygusal yakınlığa fırsat veren ortamlar nasıldır? Hangi ortamlarda tanışma fırsatı oluşur sizce? Neler söylersiniz?

S-6- Sosyal bir ortamda performansınızın izlenmesi, değerlendirilmesi, kırılgan benlik yapısı sizi hedefinize ulaşmanızda sizi engeller mi? Bu durumlarda neler hissedersiniz?

S-7- Sosyal bir ortamda, ilişki başlatmada, çıkma teklifinde reddedilme ya da engellenme durumunda neler hissedersiniz? Paylaşır mısınız?

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı, Soyadı: Ramazan TAŞ

Uyruğu: T.C

Doğum Tarihi ve Yeri: 20.04.1977 - TARSUS/MERSİN

Tel: 0505 706 6357

E-posta: ramazantas33@gmail.com

Yazışma Adresi: ramazantas33@gmail.com

EĞİTİM

Derece

Kurum

Mezuniyet Yılı

Lisans

Dumlupınar Üniversitesi

1998

YABANCI DİL

İngilizce (YDS: 57,5)

YAYINLAR

Yok