

Close relationship belief and self-change as predictors of romantic relationship quality in university students

Meliha TUZGÖL DOST ^{*a}, Serpil ARAS ^{**b}

^a Hacettepe University, Faculty of Education, Ankara /Turkey,

^b Ministry of Education, Halil Akgün İmam Hatip Ortaokulu, Mersin Turkey



Article Info

DOI: 10.14527/pegegog.2021.004

Article History:

Received 22 June 2020
Revised 29 December 2020
Accepted 08 January 2021
Online 28 January 2021

Keywords:

Relationship beliefs,
Self-change,
Relationship quality,
Romantic relationship,
University students.

Article Type:

Research paper

Abstract

The aim of this study was to determine the predictive power of university students' relationship beliefs and self-change on the relationship quality of their romantic relationships. The sample was composed of 361 university students, 212 women (58%) and 149 men (41%), enrolled at different state universities in three metropolises and currently involved in a romantic relationship. The Relationship Beliefs Questionnaire, The Turkish Version of the Relational Self-Change Scale, Relationship Quality Scale, and Personal Information Form were used in the study. Data were analyzed by multiple linear regression analysis. SPSS 23.0 packet programs were utilized in data analysis. According to the findings, of the factors of close relationship beliefs, "We must be completely open and honest with each other," "We must do everything together," "We must meet all needs of each other," and "Romantic idealism" significantly predicted the social support subscale of relationship quality; "We must meet all needs of each other" significantly predicted the conflict subscale, and "We must do everything together," "We must be able to change each other," and "Romantic idealism" significantly predicted the depth subscale. Of the factors of self-change, self-expansion and self-contraction significantly predicted the social support subscale of romantic relationship quality while self-expansion, self-contraction and self-adulteration significantly predicted the conflict and the depth subscales.

Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki niteliğinin yordayıcıları olarak yakın ilişki inancı ve benlik değişimi

Makale Bilgisi

DOI: 10.14527/pegegog.2021.004

Makale Geçmişi:

Geliş 22 Haziran 2020
Düzeltilme 29 Aralık 2020
Kabul 08 Ocak 2021
Çevrimiçi 28 Ocak 2021

Anahtar Kelimeler:

İlişki inançları,
Benlik değişimi,
İlişki niteliği,
Romantik ilişki,
Üniversite öğrencileri.

Makale Türü:

Özgün makale

Öz

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişkilerine dair inançları ile ilişkilerinde yaşadıkları benlik değişiminin romantik ilişkilerinin niteliğini yordama gücünü belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu üç büyük şehirde yer alan farklı devlet üniversitelerinde öğrenim görmekte olan ve romantik ilişkisi bulunan 361 (212 kadın, 149 erkek) lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada İlişki İnançları Ölçeği, Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği, İlişki Niteliği Ölçeği ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizi için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programları kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre yakın ilişki inançlarının alt boyutları olan "Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız", "Her şeyi birlikte yapmalıyız", "Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız" ve "Romantik idealizm", üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin sosyal destek alt boyutunu; "Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız" çatışma alt boyutunu; "Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız", "Her şeyi birlikte yapmalıyız", "Birbirimizi değiştirebilmeliyiz" ve "Romantik idealizm" derinlik alt boyutunu anlamlı olarak yordamaktadır. Benlik değişiminin alt boyutlarından benlik genişlemesi ve benlik daralması, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin niteliğinin sosyal destek alt boyutunu; benlik genişlemesi, benlik daralması ve benlik kirlenmesi ise çatışma ve derinlik alt boyutlarını anlamlı olarak yordamaktadır.

* Author: mtuzgoldost@gmail.com

** Author: serpiltuncer93@gmail.com

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-7852-6633>

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-1927-0479>

Introduction

Forming relationships is one of the fundamental human needs, it is central to and significant for humans as they are social beings. Among different types of close relationships, romantic relationships are especially important in young adults' lives. Considering in a developmental context, romantic relationships that begin in adolescence undergo some quality changes in young adulthood. Romantic relationships in young adulthood become more supportive, more intimate, and deeper and longer-lasting than those experienced in adolescence (Collibee & Furman, 2015). Young adults develop intimacy skills in their romantic relationships. Romantic relationship contributes to the process of creating a unique identity and learning to cope with these feelings in a healthy way by accepting their sexual desires and drives (Feldman & Gowen, 1998). There are research findings indicating that romantic relationships play an important role in the development of self-concepts of adolescents and young adults (Connolly & Konarski, 1994; Furman & Shaffer, 2003), contribute to their social development and increase their social adaptation (Hamamcı & Esen Çoban, 2010), and have positive effects on coping with stress (Büyüksahin, 2001).

Furman and Shaffer (2003) revealed that romantic relationship experiences directly affect the self-perception of individuals, adolescents with positive romantic relationship experiences perceive themselves as attractive partners, and those who have negative romantic relationship experiences are less confident in being attractive partners or building successful relationships. Their study also indicated that individuals' romantic experiences and their self-concepts in sense of romance influence their self-respect (Furman & Shaffer, 2003). As can be seen, having a romantic relationship and experiences in this relationship influence young adults' perceptions of themselves. In other words, romantic relationships have the potential to influence the self-concepts of individuals in both positive and negative ways. There are several studies on how romantic relationships influence the content, variety, dimension, and clarity of individuals' self-concepts. The results of these studies show that there is an expansion and diversity in the self-concepts of romantic partners (Aron, Paris & Aron, 1995), the end of the relationship causes the clarity of self-concept to decrease (Slotter, Gardner & Finkel, 2010), and that individuals can incorporate the positive or negative characteristics of their desired partners into their own selves (Slotter & Gardner, 2012).

Therefore, individuals who are in close relationships may experience some changes in their own self-concept as a result of being with their partners in romantic relationships. Individuals who are in a satisfactory romantic relationship express that they have observed positive changes in their self-concepts because of their partners. Such expressions as "My partner makes me a better person," or "I like the person that I am when I am with him/her," for instance, indicate the positive emotions they experience or positive changes in their self-concepts due to being with their partners. The opposite is also possible. In other words, individuals can acquire negative or undesired qualities from their romantic relationships, they may even lose some of their positive ones. These people frequently state that they are not the person they used to be or that they are not happy with the person they have become in their relationship (Mattingly, Lewandowski & McIntyre, 2014; McIntyre, Mattingly & Lewandowski, 2015).

These all point at the concept "self-change." Mattingly et al. (2014) propose that changes to individuals' self-concepts resulted from romantic relationships occur along two dimensions: Direction and valence. Direction of self-concept change refers to increase or decrease in self-concept content, while valence refers to subjective positivity or negativity of content. For example, it is possible to say that an individual who is a better painter because of being with their romantic partner or who enjoys ballet together experiences an increase or expansion of their self-concept. On the other hand, there is a decrease in the self-concept content of an individual who make a compromise on this activity because their partner does not like skiing or who becomes a less assertive person because their partner is more introverted (Mattingly et al., 2014). The "valence" dimension refers to the evaluation of the change in self-concept as positive or negative. For example, individuals may begin to bring home less work at their partner's request and try to reduce their 'workaholic' traits. This situation can be interpreted

subjectively by different individuals. While individuals who think bringing work home is boring evaluate this situation positively, some individuals may perceive this situation negatively because it does not fit their view of "diligence" (Mattingly et al., 2014).

Four different processes as a combination of these dimensions come out of this relationship-stimulated self-concept change: self-expansion (increasing positive content), self-contraction (decreasing positive content), self-pruning (decreasing negative content), and self-adulteration (increasing negative content). These changes experienced by individuals also impact, in a relational and non-relational manner, certain psychological qualities such as their self-efficacy, self-respect, and levels of emotional stress (Aron et al., 1995; Lewandowski & Mattingly 2013; Mattingly & Lewandowski, 2013; Slotter et al., 2010).

On the other hand, individuals tend to have certain ideas and beliefs about their romantic relationships (Sprecher & Metts, 1999). The cognitive side of romantic relationships and the role of such cognitive variables as belief, expectation, and attribution on romantic relationships and married couples are topics of the researches that have increased interest recently (Epstein & Eidelson, 1981; Küçükarslan & Gizir, 2014; Romans & DeBord, 1995; Stackert & Bursik, 2003). Close relationship beliefs, which is one of the cognitions related to relationships, are defined as perceptions and expectations one has concerning their close relationships (Epstein & Eidelson, 1981). Beliefs about relationships include "assumptions" about how relationships work and the roles of partners in the working of the relationship, "attributions" about certain events taking place, "expectations" about what happens in a relationship, "perceptions about events and situations in a relationship, and "standards" on how individuals should behave in a relationship and how the relationship should work (Sullivan & Schwebel, 1995). Some of these beliefs are healthy, realistic, and functional while some of them are non-functional, illogical, and harmful to the relationship. Beliefs about the self, others, and the nature of the relationship which are unrealistic, exaggerated and resistant-to-change are unrealistic relationship beliefs (Ellis, 1986). Rational relationship beliefs are accepted to improve health as they improve self-development and increase relationship satisfaction and relationship harmony (Sullivan & Schwebel, 1995), and unrealistic relationship beliefs cause problems in the relationship (Epstein, Baucom & Rankin, 1993). Non-functional relationship beliefs and unrealistic assumptions and expectations about relationship are negatively correlated with relationship outcomes such as quality of relationship (Goodwin & Gaines, 2004) and relationship satisfaction (Kurdek, 1992; Metts & Cupach, 1990; Stackert & Bursik, 2003).

Individuals, on the other hand, make some evaluations about their romantic relationships. Concerning these evaluations, concepts such as relationship satisfaction and relationship quality are used in the literature. One of these concepts is relationship quality. Relationship quality was defined in three dimensions by Pierce, Sarason, Sarason, Solky-Butzel and Nagle (1997): conflict, support, and relationship depth. Social support in close relationships denotes individuals receiving social and psychological support from their environment (and from their romantic partner, who is one of the sources of social support, in close relationships in particular) (Yıldırım, 1997), conflict refers to situations characterized by anger and indecision that accompanies disagreements (Pierce et al. 1997), and depth refers to the feeling of being positive, important and safe in a relationship (Özabacı, 2011). Collins (2003, p. 10) defines quality of relationship as "the degree to which a relationship provides generally useful experiences." There are research findings showing that the quality of romantic relationships is related to other important subjects such as the well-being of partners (Eryılmaz & Doğan, 2013), the quality of life, the quality of their romantic relationships in the future and the quality of their other relationships (Connoly & Johnson, 1996; Madsen & Collins, 2011).

Purpose of the Study

Although romantic relationships begin in adolescence, romantic relationships in young adulthood have a different quality in terms of being related to the need for intimacy (Erikson, 1982; Montgomery, 2005). Romantic relationships in young adulthood also contribute to identity development (McNamara

Barry, Madsen, Nelson, & Badger, 2009). In this period of life, romantic relationships are thought to be an important developmental task (Shulman & Connolly, 2013) and also form the basis for later relationships (Fincham & Cui, 2011). In romantic relationships, which is an important aspect of the lives of young adults, it is thought that the quality of the relationship is related to close relationship beliefs and self-changes. Irrational beliefs about romantic relationships are related to relationship satisfaction and perceived abuse in relationships (Kaygusuz, 2013; Saraç, Hamamcı, & Güçray, 2015; Stackert & Bursik, 2003). On the other hand, young adults experience positive or negative self-changes in their romantic relationships (Mattingly & Lewandowski, 2013); however, they may not be aware of what they actually experienced during this process. Again, irrational relationship beliefs may also be related to self-change. For example, a woman who has a relationship belief that "the woman should be more altruistic in the relationship" may experience a negative self-change, but may not see it negatively due to her irrational belief about relationships. Being aware of how their irrational relationship beliefs and qualities as well as the direction of changes in their self-concepts affect the quality of their relationships can help young people to establish healthier relationships. In this respect, it is considered important to draw attention to the relationship between relationship quality and irrational beliefs and self-change in romantic relationships. This awareness will form the basis of young people's future romantic relationships, marriages and even parenting (Fincham & Cui, 2011). In this study, it was expected that as irrational close relationship beliefs increase, the quality of romantic relationship will decrease and positive self-changes will have a positive relationship with relationship quality, and negative changes will have a negative relationship. In this context, the problem sentence of the research was determined as "Does the close relationship beliefs and self-change of university students in romantic relationships significantly predict the relationship qualities?"

Method

Research Design

In this study, it has been investigated whether university students in romantic relationships predict the relationship qualities of dysfunctional relationship beliefs and relational self-change. The study is a descriptive research designed as a correlational survey model. "Correlational survey models are research models that aim to determine the presence and / or degree of co-variation between two and more variables" (Karasar, 2012, p. 81)

Participants

The sample was composed of students enrolled at different state universities in three metropolises and currently involved in a romantic relationship during the 2017-2018 Academic Year Spring semester and 2018-2019 Academic Year Fall and Spring semesters. The sample consisted of a total of 361 university students, 212 women (58.00%) and 149 men (41.00%). The age of the participants varies between 18-34, and the average age is 21.27 (Sd: 1.93).

Data Collection Tools

In the study, The Turkish Version of the Relational Self-Change Scale was used to determine self-change processes experienced by university students in their romantic relationships. The Relationships Beliefs Questionnaire was used to measure their non-functional beliefs related to their romantic relationships, and The Relationship Quality Scale was used to measure the conflict, social support, and depth in their relationships. In addition to these, a Personal Information Form was used to determine participants' demographics such as gender, age, and department.

The Turkish Version of the Relational Self-Change Scale. The scale was developed by Dinçer, Ekşi, and Aron (2017) to measure self-change in romantic relationships. It is composed of four sub-scales: self-expansion, self-contraction, self-pruning, and self-adulteration. The theoretical basis of the scale is based on Mattingly et al.'s "Two-Dimensional Relational Self-Change Model" and Aron's "Self-Expansion Model." The Turkish Version of the Relational Self-Change Scale is a 7-likert scale with a total of 16 items

-5 items in the self-expansion sub-scale, 5 items in the self-contraction sub-scale, 3 items in the self-pruning sub-scale, and 3 items in the self-adulteration sub-scale (Dinçer, 2017).

In order to assess the reliability and validity of Turkish Version of Relational Self-Change Scale, the study was conducted with two independent samples. The First one is consisted of 426 participants and the second one 348. Cronbach alpha values in the first application were .80 for self-expansion, .85 for self-contraction, .76 for self-pruning, and .63 for self-adulteration. As a result of the explanatory factor analysis, four factors (self-expansion, self-contraction, self-pruning, and self-adulteration) with a self-value higher than 1 were determined. Total variance these four factors accounted for the scale is 50.45%. According to this, the first factor (self-expansion) accounted for 20.12% of the total variance, the second one (self-contraction) 19.11%, the third one (self-pruning) 6.02%, and the fourth one (self-adulteration) accounted for 5.21% of the total variance. Common variance of these four factors varied between .24 and .66. These values can be said to be within an acceptable range since they are higher than .10. It was seen that all factor loadings were .43 and higher (Dinçer, 2017).

The Relationship Beliefs Questionnaire. Designed originally by Romans and DeBord (1995), the questionnaire was adapted into Turkish by Gizir (2012). The original questionnaire has been in use to measure basic non-functional relationship beliefs in romantic relationships. It is composed of 71 items and 9 subscales. Subscale names, number of items, and obtained Cronbach alpha values of the questionnaire are as follows: “We must be completely open and honest with each other” (14 items, .91), “We must be able to read each other’s minds” (7 items, .83), “We must do everything together” (8 items, .85), “We must meet all needs of each other” (9 items, .88), “We must be able to change each other and be willing to do so” (9 items, .77), “Everything must be perfect between us” (7 items .75), “It must be easy to maintain good relationships” (6 items, .68), “We are not complete without being in a romantic relationship” (5 items, .61), and “Romantic idealism” (6 items, .76) (Romans & DeBord, 1995, p. 1249). Cronbach alpha value obtained from the total score of the original questionnaire is .95 and Cronbach alpha reliability coefficient for the 9 factors varies between .68 and .91.

As a result of adaptation studies into Turkish of the questionnaire and the analyses done on it, a 6-factor structure with 37 items was obtained. These factors are “We must be completely open and honest with each other”, “We must be able to read each other’s minds”, “We must do everything together”, “We must meet all needs of each other”, “We must be able to change each other”, and “Romantic idealism”. Moreover, it was seen that these factors weigh in a single upper factor called “Non-Functional Relationship Beliefs” and that the questionnaire can form a single-dimension structure. Although the original questionnaire had a 6-likert rating system, Turkish adaptation is a 5-likert one. Cronbach alpha value was calculated to be .89 for factor 1, .85 for factor 2, .84 for factor 3, .85 for factor 4, .78 for factor 5, and .79 for factor 6. Cronbach alpha value for the questionnaire in general and for all the subscales was found to be .95 (Gizir, 2012).

Quality of Relationships Inventory. The original Quality of Relationships Inventory (QRI) was designed by Pierce, Sarason and Sarason (1991). Internal consistency values in the studies done on the original scale varied between .60 and .90. Cronbach Alpha values varied between .81 (social support) and .93 (depth). Re-test reliability varied between .48 and .79 (Pierce et al. 1997). The Turkish adaptation study of the inventory was done by Özabacı (2011). In the original inventory, there were 25 items and 3 factors: “conflict,” “social support,” and “depth in the relationship.” After the adaptation, 9 items were taken out of the inventory, however, the 3-factor structure was maintained. As a result, the inventory is a 4-likert rating one with 16 items and 3 subscales. Its internal consistency was 0.85. Test-retest reliability of the inventory was 0.72.

Özabacı (2011) conducted the adaptation study on married couples. Since the sample of present study is composed of university students, reliability-validity studies were done on university students. The inventory was applied to a total of 217 university students -154 women and 63 men – to be able to do a confirmatory factor analysis. Confirmatory factor analysis consists various fit indexes. The first fit index to be examined is the Chi-square (χ^2), and the ratio to degree of freedom below 3 means perfect

fit while the ratio to degree of freedom below 5 denotes good fit (Kline, 2005). This ratio (261.58/101) was found to be 2.59. Such statistics as Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), Comparative Fit Index (CFI), Goodness of Fit Index (GFI), Normed Fit Index (NFI) were used for model fit. Consequently, the model shows a good fit to the structure according to the obtained goodness of fit indexes (RMSEA=.09, CFI=.90, NFI=.85, and GFI=.87). The 3-factor structure for relationship quality was confirmed.

Nunnally and Bernstein (1994) stated that a scale's reliability coefficient should be at least 0.70. Reliability of the inventory's social support factor was found to be .73, that of the depth factor was .70, and that of the conflict factor was .73. Reliability of the Quality of Relationships Inventory was also calculated by test re-test method. To this end, the inventory was applied to 36 university students in two-week intervals. As a result of this application, Pearson correlation coefficient was found to be .86.

Data Collection

Necessary permits were taken from the researchers who adapted into Turkish the scales – Relationship Beliefs Questionnaire, The Turkish Version of the Relational Self-Change Scale, and Quality of Relationships Inventory – used in the first part of the data gathering process of this study. Then, permits were received from Hacettepe University Senate Ethics Commission to conduct this study and collect data (Hacettepe University Senate Ethics Commission, April 16, 2018 and issue number 433-1712).

Application plan was designed collaboratively with the related faculty members in the universities where the study would be applied. At the designated day and time, scales were applied in classes to those university students in a romantic relationship who volunteered to participate. Application of scales was realized by the second author. Before the application, participants were briefed about the aim of the study as well as the measuring tools. Participants signed a “voluntary participation consent form.”

Data Analysis

SPSS 23.00 was used in data analysis to do multiple linear regression analyses. “Multiple regression analysis” was done because the dependent variable (relationship quality) of the study was predicted by multiple independent variables (close relationship beliefs, self-change). Before moving onto regression analysis, data were examined in terms of one-way and two-way outliers. Whether scores for each sub-factor show a normal distribution was examined by looking at the coefficients of skewness and kurtosis. Since coefficients of skewness and kurtosis for all scores were between -2 and +2, it can be said that it was a normal distribution. In addition to normalcy, outliers for each sub factor were also examined. To this end, z standard transformation of all scores was done, and scores outside of the -3.29 and +3.29 interval were checked. There were 3 people whose standard score was below -3.29 only in the social support sub factor. However, social support score distribution was normal and these 3 people having scores below -3.29 did not affect the distribution. Since outliers were few and did not affect normality, in order not to lose data, they were not taken out of the data set by the researchers.

Another requirement for regression analysis is to have no multiple connection problems among variables. Pallant (2007) indicated that there can be multiple connection problem and that there is a high relationship between variables when tolerance value is lower than .10 and VIF value is higher than 10. Moreover, one can talk about a multi-collinearity problem when the relationship between variables is higher than .90. When tolerance and VIF values were examined, it was seen that tolerance and VIF values concerning all independent variables were within the expected range. In other words, there was no multi-collinearity problem. Relationships between the dependent and independent variables of the study were presented. These relationships were calculated by the Pearson correlation coefficient. According to this, correlation coefficients between dependent and independent variables varied between .68 and -.27. It was seen that all relationship between variables were at a low or medium level. Consequently, it was seen that the data set met all assumptions necessary to run a regression analysis.

Findings

Factors of close relationship beliefs – “We must be completely open and honest with each other (WMCOH),” “We must be able to read each other’s minds (WMAR),” “We must do everything together (WMDET),” “We must meet all needs of each other (WMMAN),” “We must be able to change each other (WMAC),” and “Romantic idealism (RI)” – were examined to see whether they significantly predict the social support, conflict, and depth sub factors of relationship quality. Results of multiple linear regression analysis which test the power of close relationship beliefs to predict social support factors of relationship quality are presented in Table 1.

Table 1.
Multiple Linear Regression Analysis of Relationships Beliefs – One of The Predictors Of Social Support Dimension.

Variables	B	Standard Error	β	T	p	Paired r	Partial r
Constant (Social Support)	13.28	.47		28.26	0		
WMCOH	.07	.02	.23	3.2	.00	.17	.16
WMAR	.05	.03	.13	1.63	.10	.09	.08
WMDET	-.08	.03	-.19	-2.71	.01	-.14	-.14
WMMAN	-.09	.03	-.27	-3.22	.00	-.17	-.16
WMAC	-.06	.03	-.14	-1.91	.06	-.10	-.10
RI	.01	.03	.27	3.55	.00	.19	.18

R= .04 R²=0,12 Adjusted R²=0,11
 F_(6,354)=8.19 p=.000

Factors of relationship beliefs significantly predict the social support factor of university students’ relationship qualities (F_(6,354)=8.19, p=.000, p<.05). According to R² value, 12% of the social support factor of students’ relationship quality accounted for the factors of relationship beliefs. The factors “We must be completely open and honest to each other” (t=3.22, p<.05), “We must do everything together” (t=-2.71, p<.05), “We must meet all needs of each other” (t=-3.22, p<.05), and “Romantic idealism” (t=3.55, p<.05) significantly predict the social support factor of university students’ romantic relationship qualities. The factor “We must be able to read each other’s minds” and “We must be able to change each other” do not significantly predict the social support factor of university students’ romantic relationship qualities (p>.05). The factor with the highest prediction power is “We must meet all needs of each other” (β = .27). Results of multiple linear regression analysis which test the prediction power of relationship beliefs to predict conflict factor of relationship quality are presented in Table 2.

As can be seen in Table 2, factors of relationship beliefs significantly predict the conflict factor of university students’ relationship qualities (F_(6,354)=7.06, p=.000, p<.05). Looking at R² value, it is evident that the factors of relationship beliefs accounted for 11% of the conflict factor of relationship quality. Of the close relationship beliefs, only “We must meet all needs of each other” (t=2.07, p<.05) factor powerful predictor in the conflict factor is the “We must meet all needs of each other” (β = .18). Results of multiple linear regression analysis which test the prediction power of relationship quality factor of relationship beliefs to predict depth factor are presented in Table 3.

Factors of relationship beliefs significantly predict depth factor of university students’ romantic relationship qualities (F_(6,354)=12.12, p=.000, p<.05). R² value indicates that depth factor of relationship quality accounted for 17% of the factor of romantic beliefs. Of the relationship beliefs, “We must be completely open and honest with each other” (t=3.02, p<.05), “We must do everything together” (t=-3.09, p<.05), “We must be able to change one another” (t=-2.85, p<.05), and “Romantic idealism” (t=5.48, p<.05) factors significantly predict the depth factor of students’ relationship qualities. The

highest β coefficient belongs to “Romantic idealism” factor ($\beta=.40$). The predictor that affects the depth factor of university students’ relationship qualities the most is “romantic idealism” factor.

Table 2.
Multiple Linear Regression Analysis of Relationship Beliefs – One of The Predictors of Conflict Dimension.

Variables	B	Standard Error	β	t	p	Paired r	Partial r
Constant (Conflict)	17.74	.88		20.27	0		
WMCOH	-.02	.04	-.04	-.54	.59	-.03	-.03
WMAR	.01	.06	.01	.18	.86	.01	.01
WMDET	.01	.05	.13	1.80	.07	.01	.09
WMMAN	.11	.05	.18	2.07	.04	.11	.10
WMAC	.05	.06	.06	.78	.44	.04	.04
RI	.02	.05	.03	.42	.68	.02	.02
R= .33	R ² = .11	Adjusted R ² = .10					
F _(6,354) = 7,06	p=.000						

Table 3.
Multiple Linear Regression Analysis of Relationship Beliefs – One of The Predictors of Depth Dimension.

Variables	B	Standard Error	β	t	p	Paired r	Partial r
Constant (Depth)	12.37	.45		27.55	0		
WMCOH	.06	.02	.21	3.02	.00	.16	.15
WMAR	.01	.09	.02	.31	.76	.02	.02
WMDET	-.09	.03	-.21	-3.09	.00	-.16	-.15
WMMAN	-.02	.03	-.05	-.64	.52	-.03	-.03
WMAC	-.09	.03	-.20	-2.85	.01	-.15	-.14
RI	.14	.03	.40	5.48	.00	.28	.27
R= .41	R ² = .17	Adjusted R ² =0,16					
F _(6,354) =12,12	p=.000						

To test the prediction powers of factors of self-change in relationships, namely, self-expansion, self-contraction, self-pruning, and self-adulteration, multiple linear regression analysis was performed, and the results are presented in Table 4.

Table 4.
Multiple Linear Regression Analysis of Self-Change – One of The Predictors of Social Support Sub Factor.

Variables	B	Standard Error	β	t	p	Paired r	Partial r
Constant (Social Support)	13.34	.45		29.51	0		
Self-expansion	.12	.02	.33	6.07	.00	.31	.29
Self-contraction	-.08	.02	-.24	-4.52	.00	-.23	-.22
Self-pruning	-.04	.03	-.08	-1.32	.19	-.07	-.06
Self-adulteration	-.01	.03	-.01	-.22	.83	-.01	-.01
R= .40	R ² =0,16	Adjusted R ² = .15					
F _(4,354) = 17.39	p=.000						

Factors of self-change in relationships significantly predict social support factor of university students’ relationship qualities ($F_{(4,356)}=17.39$, $p=.000$, $p<.05$). According to this, the social support factor of students’ relationship quality accounted for 16% of factors of self-change in relationships. Of the factors of self-change in relationships, “self-expansion” ($t=6.07$, $p<.05$) and “self-contraction” ($t=-4.52$, $p<.05$) significantly predict social support factor of the relationship qualities of university students who

are in a romantic relationship. The highest β coefficient belongs to “self-expansion” ($\beta=.33$) factor. The predictor that most affects the social support factor of relationship qualities of university students is the self-expansion factor. Results of multiple linear regression analysis which tests the prediction power of self-change factors to predict conflict factor of relationship quality are presented in Table 5.

Table 5.
Multiple Linear Regression Analysis of Self-Change – One of The Predictors of Conflict Dimension.

Variables	B	Standard Error	β	t	p	Paired r	Partial r
Constant (Conflict)	18.54	.81		22.96	0		
Self-expansion	-.12	.03	-.19	-3.59	0	-.19	-.17
Self-contraction	.16	.03	.26	5.03	0	.26	.24
Self-pruning	.01	.05	.10	1.83	.07	.01	.09
Self-adulteration	.21	.05	.25	4.69	0	.24	.22
R= .47	R ² = .22	Adjusted R ² = .21					
F _(4,354) =24,65	p=.000						

As can be seen in Table 5, factor of self-change significantly predict the conflict component of university students' relationship qualities ($F_{(4,356)}=24.648$, $p=.000$, $p<.05$). Self-change in relationships accounted for 21% of the conflict factor of students' relationship quality. Of the factors of self-change in relationships, “self-expansion” ($t=-3.59$, $p<.05$), “self-contraction” ($t=5.03$, $p<.05$), and “self-adulteration” ($t=4.69$, $p<.05$) significantly predict the conflict factor of university students' relationship qualities. The highest β coefficient belongs to “self-contraction” sub factor ($\beta=.26$). The predictor with the highest prediction power for the conflict sub factor of university students' relationship quality is the self-contraction factor. Results of multiple linear regression analysis which tests the prediction power of the factor of self-change in relationship to predict depth factor of relationship quality is presented in Table 6.

Table 6.
Multiple Linear Regression Analysis of Self-Change – One of The Predictors of Depth Sub Factor.

Variables	B	Standard Error	β	t	p	Paired r	Partial r
Constant (Depth)	12.24	.44		27.64	.00		
Self-expansion	.12	.02	.35	6.35	.00	.32	.31
Self-contraction	-.07	.02	-.20	-3.7	.00	-.19	-.18
Self-pruning	-.05	.03	-.20	-1.7	.09	-.09	-.08
Self-adulteration	.08	.03	.17	3.08	.00	.16	.15
R= .41	R ² = .17	Adjusted R ² = .16					
F _(4,354) = 18.16	p=.000						

Factors of self-change in relationships significantly predict depth factor of university students' relationship quality ($F_{(4,356)}=18.16$, $p=.000$, $p<.05$). Factors of self-change in relationships accounted for 17% of the depth factor of students' relationship quality. Of the factors of self-change in relationships, “self-expansion” ($t=6.35$, $p<.05$), “self-contraction” ($t=-3.7$, $p<.05$), and “self-adulteration” ($t=3.08$, $p<.05$) significantly predict the depth factor of relationship quality of university students who are in a romantic relationship. The highest β coefficient belongs to the “self-expansion” factor ($\beta=.35$). The predictor that most affects the depth factor of relationship quality of university students is the self-expansion factor.

Discussion

In this study, it was aimed to determine the predictive power of university students' relationship beliefs and self-change on the relationship quality of their romantic relationships. According to the findings, significant relationships were found between relationship beliefs, self-change and romantic relationship quality of university students. The beliefs “We must do everything together” and “We must

meet all needs of each other” predict social support negatively, while “We must be completely open and honest with each other” and “Romantic idealism” predict social support positively. The belief “We must meet all needs of each other” positively predicts the conflict factor of the romantic relationship quality of university students. In other words, it is possible to say that the more partners believe that they must meet all needs of each other, the higher their perceived conflict level in their relationships is. Finally, of the beliefs “We must do everything together,” “We must be completely open and honest with each other,” and “Romantic idealism” positively predict depth.

When literature is examined, it is seen that relationship beliefs are usually associated with certain relationship processes such as marriage conflict, partner/marriage adjustment, relationship quality, and marriage satisfaction (DeBord, Romans & Krieshok, 1996; Eidelson & Epstein, 1982; Esmaeilpour, Khajeh ve Mahdavi, 2013; Goodwin ve Gaines, 2004; Hamamcı, 2005; Metts & Cupach, 1990; Möller & van Zyl, 1999; Stackert & Bursik, 2003; Sullivan & Schwebel, 1995). There is no study in literature that examines relationship beliefs directly with social support and relationship depth. There are studies that have reached similar findings, that is, non-functional beliefs about marriage negatively affect marital adjustment (Eidelson & Epstein, 1982; Hamamcı, 2005; Möller & van Zyl, 1991) and burnout (Koolae, Adibrad & Sedgh poor, 2010; Kemer, Çetinkaya Yıldız & Bulgan, 2016). Studies which explored the role of close relationship beliefs in romantic relationships other than marriage also examined the effect of these beliefs on relationship quality and relationship satisfaction (Stackert & Bursik, 2003; Goodwin & Gaines, 2004). Findings of the study are consistent with one another as well as with findings in literature, and they revealed that non-functional relationship beliefs decrease satisfaction and quality of romantic relationships.

In this study, it is seen that “We must be completely open and honest with each other” and “Romantic idealism” positively predict social support and depth. As mentioned before, social support in close relationships denotes an individual’s receiving social and psychological support from his or her environment (and from his or her romantic partner, who is one of the sources of social support, in close relationships in particular) (Yıldırım, 1997) and depth refers to the feeling of being positive, important and safe in a relationship (Özabacı, 2011). Young people in the sample may have perceived the belief “We must be completely open and honest with each other” as expressing one’s feelings, thoughts, and needs to each other openly, and may have answered the questions accordingly. Thus, the belief that one must be completely open and honest with each other may therefore have increased the perception of social support and depth in a relationship. Similarly Saraç, Hamamcı and Güçray (2015) found out that the more the “over expectations” irrational belief increase in university students’ romantic relationships the more their relationship satisfaction increases. Similarly, although the “Romantic idealism” belief – that love is permanent and lasts forever, that the partners are the right person for one another and they could never be happy with other people – is one of the non-functional beliefs, it may have made people feel special and valued in their romantic relationships and thus feel a higher degree of commitment to each other. Indeed, relating the belief/perception of a unique, special relationship that would last forever to the depth of a relationship can also be regarded as another irrational belief.

In the findings, it stands out that the beliefs “We must do everything together,” “We must be able to change each other,” and “We must meet all needs of each other” negatively predict social support and depth which are positive perceptions about relationships. To lay bare the effects of cognitive processes on marriage, Epstein (1986) defines three cognitive categories that decrease marital satisfaction and cause non-functional interactions in relationships. These categories are “automatic thoughts,” “expectations,” and “irrational or non-functional beliefs.” Thus, it can be thought that partners’ beliefs that they must do everything together, that they should be able to change each other and meet all needs of each other include unrealistic relationship beliefs, and this may create clash of ideas in a relationship and may negatively affect social support and depth. In another finding, the belief “We must meet all needs of each other” positively predicted conflict and negatively predicted social support. This belief is an unrealistic and non-functional belief that is about partners’ having to make each other happy

in all areas of life. When partners have such unrealistic expectations, perception of social support inevitably decreases while conflict increases.

In the study, whether university students' self-change processes (self-expansion, self-contraction, self-pruning, and self-adulteration) predict social support, conflict, and depth, which are the factors of romantic relationship quality was examined. Consequently, it was determined that self-expansion and self-contraction significantly predicted social support factor, self-expansion, self-contraction, and self-adulteration significantly predicted both conflict and depth factors.

When the relationship between variables was examined, it was seen that self-expansion positively predicts social support while self-contraction negatively predicts it. Self-expansion negatively predicts conflict, self-contraction and self-adulteration positively predicts it. Finally, self-contraction negatively predicts depth factor, self-expansion and self-adulteration positively predict it. Only self-pruning is seen to not predict quality of romantic relationships.

In literature, there are studies which examine the relationship between self-change and relationship satisfaction and different relationship outcome the results of which show parallel to the present one (Aron, Aron, Norman, McKenna & Heyman, 2000; Mattingly et al., 2014; McIntyre et al., 2015; Overall, Fletcher & Simpson, 2010). As has been previously emphasised, literature in Turkish on self-change is quite limited. In her study that explored the factors predicting relationship satisfaction and satisfaction with life, Dinçer (2017), who did the first study on self-change in Turkey, concluded that self-expansion and self-pruning positively predict relationship satisfaction while self-contraction and self-adulteration negatively predict it. As such, increase in a person's positive qualities (self-expansion) and decrease in their negative qualities (self-pruning) positively affect relationship satisfaction, on the other hand, decrease in a person's positive qualities (self-contraction) and increase in their negative qualities (self-adulteration) – in other words, processes that result in negative self-change–negatively affect relationship satisfaction. Likewise, in this study, it was seen that self-expansion, which is a process related to self-development, positively predicts social support and depth, which are positive relationship qualities, it was also seen that self-expansion negatively predict conflict, which is considered a negative and unwanted thing in a relationship. In a romantic relationship, partners who think their positive self traits have increased and that they have acquired positive habits and hobbies are expected to have an increase in their perceived social support and depth. As discussed by McIntyre et al (2015), individuals who have acquired new traits as a result of their relationships (for instance, someone who realizes that they enjoy opera after going to an opera with their partner) or people who have hone an already existing trait (for instance, someone feeling more altruistic after spending some time as a volunteer at a shelter for homeless people) may experience increase in the content of their self, and this increase is expected to have a positive effect on the relationship quality. On the other hand, it is an expected result to have a high level of conflict when partners who feel like their positive traits have decreased and who feel they have even acquired some negative traits or habits.

Self-contraction, which denotes a decrease in positive traits, was determined to positively predict conflict and negatively predict social support and depth, and these are expected results. As Mattingly et al. (2014) indicate, self-contraction is at hand for the person who gives up on skiing because their partner does not like it or the person who becomes less sociable because their partner is more introverted. People can give up their positive habits due to their partner's influence. When partners in a relationship affect each other's self-perception negatively, it is possible that their relationship quality also suffers. Contractions in the positive aspects of self as such would cause people to perceive social support and depth in the relationship as low and conflict as high.

According to the findings of this study, it is seen that self-adulteration significantly and positively predict conflict and depth in the relationship. Self-adulteration denotes an increase in the negative traits of self during a relationship (Mattingly et al., 2014). Thus, while an increase in conflict is expected, increase in depth is certainly unexpected. This may have stemmed from the way the participants interpreted the relevant items. It might be helpful to re-examine in other studies the relationship

between self-adulteration and depth in a relationship. In Mattingly et al (2014), self-pruning (decrease in negative traits) also positively predicted relationship satisfaction. However, according to the findings of the present study, self-pruning does not significantly predict any of the sub factors of relationship quality.

Limitations and Future Directions

During the data collection phase of this study, application of scales was done in class environment. Thus, participants had to declare to be in a romantic relationship in class. The researchers reckoned that there could be people who did not want to share their relationship status in class, and sometimes this was the case. Taking this into consideration for further studies, alternatives such as online forms can be sought to collect data. On the other hand, self-change in romantic relationships is a process in which partners reciprocally affect one another. This study interviewed only one of the partners for self-change, and this can be considered as a limitation. In further studies, both partners can be included and their perception of self-change in the relationship, the differences and similarities in their perception can be examined. This is a quantitative study. Self-change as a concept can be examined using mixed or qualitative research patterns. What affects the factors of self-change can be examined in more detail by using different research patterns. Moreover, the relationship between relationship beliefs and self-change can also be examined. Beliefs about relationships may affect the quality and direction of self-change. Examining this relationship in other studies may contribute to literature.

It is believed that the findings of this study will be useful while working on romantic relationships and relationship problems for field experts, especially for psychological counsellors working at universities. Findings indicate that non-functional relationship beliefs and perceived self-change in the relationship significantly predict relationship quality in people's romantic relationships. In this respect, practitioners may help university students to assess their relationships in terms of self-change, to realize what their non-functional beliefs in the relationship are, and to understand how these affect their relationship quality. Therefore, they may help increase people's self-awareness about their relationships.

When designing programs for people who are romantically involved in a relationship, self-change in romantic relationships and close relationship beliefs can be taken into consideration as variables that affect relationship quality, and these may be integrated into those programs. When they deal with relationship problems, psychological counsellors at universities may examine partners' non-functional beliefs, their unrealistic assumptions and relationship expectations as the cause of these problems. They can also explore what kind of self-change processes people experience in their relationships, they can design road maps based on this. Moreover, the other half of the relationship can be included into the psychological counselling process and partners' respective perceptions and expectations as well as whether these expectations match can be examined.

Turkish Version

Giriş

İlişki kurma, insanların temel ihtiyaçlarından biridir ve sosyal bir varlık olarak insanın hayatında merkezi bir öneme sahiptir. Romantik ilişkiler yakın ilişki türlerinden biri olup özellikle genç yetişkinlerin hayatında önemli bir yer tutar. Gelişimsel bağlamda bakıldığında ergenlikte başlayan romantik ilişkiler, genç yetişkinlikte birtakım nitelik değişimleri gösterir. Genç yetişkinlikteki romantik ilişkiler ergenlikte yaşananlara kıyasla daha destekleyici, daha fazla yakınlık barındıran ve daha derin ve uzun süreli hale gelirler (Collibee & Furman, 2015). Romantik ilişkiler gençlerin yakın ilişki becerilerini geliştirmelerine, özgün bir kimlik oluşturma süreçlerine, cinsel arzu ve dürtülerini kabullenerek bu duygularla sağlıklı bir biçimde baş etmeyi öğrenmelerine katkı sağlar (Feldman & Gowen, 1998). Romantik ilişkilerin ergenler ve genç yetişkinlerin benlik kavramlarının gelişiminde önemli rol oynadığını (Connolly & Konarski, 1994; Furman & Shaffer, 2003), sosyal gelişimlerine katkıda bulunduğunu ve sosyal uyumlarını arttırdığını (Hamamcı & Esen Çoban, 2010), stresle baş etmede olumlu etkileri olduğunu (Büyüksahin, 2001) ortaya koyan araştırma bulguları bulunmaktadır.

Furman ve Shaffer (2003), romantik ilişki yaşantılarının, bireyin benlik algısını doğrudan etkilediğini; romantik ilişki deneyimleri olumlu olan ergenlerin kendilerini çekici partnerler olarak algılayabildiklerini; olumsuz romantik ilişki yaşantılarına sahip olanların, çekici partnerler olabilme veya başarılı ilişkiler kurabilme konusunda kendilerine daha az güvendiklerini ortaya koymuştur. Bireylerin romantik ilişki deneyimleri ve benlik kavramlarının aynı zamanda benlik saygılarını da etkilediği belirtilmiştir (Furman & Shaffer, 2003). Görüldüğü üzere romantik ilişkilerin, bireylerin benlik kavramlarını olumlu veya olumsuz yönde etkileme potansiyeli vardır. Romantik ilişkilerde bireylerin benlik kavramlarında bir takım değişimler olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmaların sonuçları romantik ilişki içindeki partnerlerin benlik kavramlarında genişleme ve çeşitlenme olduğu (Aron, Paris & Aron, 1995); ilişkinin bitmesinin benlik kavramının netliğinin azalmasına neden olduğu (Slotter, Gardner & Finkel, 2010) ve bireylerin arzu ettikleri partnerlerin olumlu veya olumsuz özelliklerini kendi benliklerine dahil edebildiklerini (Slotter & Gardner, 2012) göstermektedir.

Dolayısıyla yakın ilişki içinde olan bireyler, romantik ilişkide partnerleriyle birlikte olmanın bir sonucu olarak kendi benlik kavramlarına yönelik birtakım değişimler yaşayabilmektedirler. Doyum verici bir romantik ilişkiye sahip olan bireyler genel olarak partnerlerinden dolayı benlik kavramlarında olumlu değişiklikler yaşadıklarını ifade etmektedirler. Örneğin “Partnerim beni daha iyi bir insan yapıyor” veya “Onunlayken olduğum kişiyi seviyorum” şeklindeki ifadeler kişilerin partnerleriyle birlikte olmaktan dolayı yaşadıkları olumlu hisleri ve benlik kavramlarındaki olumlu değişimleri ifade etmektedir (Mattingly, Lewandowski & McIntyre, 2014). Bu durumun tersi de mümkündür. Bir başka ifadeyle bireyler romantik ilişkilerinde olumsuz ve istenmeyen özellikler de edinebilmekte; hatta istenen özelliklerini kaybedebilmektedirler. Bazı bireylerden yaşadıkları ilişkide eskiden oldukları kişi olmadıklarını ve ilişkilerinden dolayı dönüştükleri kişiden hoşlanmadıklarını duymak mümkündür (Mattingly et al. 2014; McIntyre, Mattingly & Lewandowski, 2015).

Söz konusu durumlar “benlik değişimi” kavramına işaret etmektedir. Mattingly vd. (2014) bireylerin benlik kavramlarının romantik ilişki sonucunda “yön” ve “değerlik” olmak üzere iki boyutta değişebileceğini önermişlerdir. “Yön” boyutu benlik kavramının içeriğindeki artma veya azalmayı ifade etmektedir. Örneğin romantik partneriyle birlikte olmaktan dolayı daha iyi bir ressam olan veya birlikte bale yapmaktan zevk alan bir bireyin benlik kavramında bir artış veya genişleme deneyimlediğini söylemek mümkündür. Buna karşılık partneri kayak etkinliğinden hoşlanmadığından dolayı bu etkinlikten ödün veren veya partneri daha içedönük olduğundan kendisi daha az girişken bir kişiye dönüşen bir bireyin benlik kavramı içeriğinde bir azalma olması söz konusudur (Mattingly et al. 2014). “Değerlik” boyutu ise benlikteki değişimin olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilmesini ifade etmektedir.

Örneğin bir birey, partnerinin isteği üzerine eve daha az iş getirmeye başlayabilir ve “işkolik” olma özelliğini azaltmaya çalışabilir. Bu durum farklı bireyler tarafından subjektif şekilde yorumlanabilir. Eve iş getirmenin sıkıcı olduğunu düşünen bireyler bu durumu pozitif olarak değerlendirirken; bazı bireyler bu durumu “çalışkanlık” tanımlarına uymadığından negatif olarak algılayabilirler (Mattingly et al. 2014).”

İlişkide yaşanan benlik değişimi sonucunda benlik genişlemesi (olumlu özelliklerin artması), benlik daralması (olumlu özelliklerin azalması), benlik budanması (olumsuz özelliklerin azalması) ve benlik kirlenmesi (olumsuz özelliklerin artması) şeklinde dört farklı süreç meydana gelmektedir (Mattingly et al. 2014). Bireylerin benlik kavramlarında deneyimledikleri değişimler, ilişkisel veya ilişkisel olmayan bağlamda bireylerin öz yeterlikleri, benlik saygıları ve duygusal sıkıntı düzeyleri gibi birtakım psikolojik özelliklerini de etkilemektedir (Aron et al. 1995; Mattingly & Lewandowski, 2013a, 2013b; Slotter et al. 2010).

Diğer yandan bireyler, romantik ilişkilerine yönelik birtakım düşünce ve inançlara sahip olma eğilimindedirler (Sprecher & Metts, 1999). Romantik ilişkilerin bilişsel yönü olan inanç, beklenti ve yüklemeler gibi bilişsel değişkenlerin romantik ilişkiler ve evli çiftler üzerindeki rolünü inceleyen araştırmalar bulunmaktadır (Epstein & Eidelson, 1981; Küçükarslan & Gizir, 2014; Romans & DeBoard, 1995; Stackert & Bursik, 2003). İlişkilere yönelik bilişlerden biri olan yakın ilişki inançları bireylerin yakın ilişkilerine yönelik algı ve beklentiler olarak tanımlanmaktadır (Epstein & Eidelson, 1981). İlişkilerle ilgili inançlar, ilişkilerin nasıl yürüdüğü ve partnerlerin ilişkilerinin işleyişi üzerindeki rollerine yönelik “varsayımlar”, belli olayların meydana gelmesiyle ilgili “yüklemeler”, ilişkide ne olacağı konusundaki “beklentiler”, ilişkideki olay ve durumlara ilişkin “algılar”, ilişkideki bireylerin nasıl davranması gerektiği ve ilişkinin nasıl yürümesi gerektiği konusundaki “standartlar”ı içermektedir (Sullivan & Schwebel, 1995). Bu inançların bazıları sağlıklı, gerçekçi ve işlevsel inançlar iken bazı inançlar ilişkiye dair işlevsel olmayan ve ilişkiye zarar veren mantık dışı inançlardır. Bireylerin kendilerine ve diğerlerine; aynı zamanda sahip oldukları ilişkinin doğasına yönelik gerçekçi olmayan, abartılmış ve değişmeye dirençli inançlar akılcı olmayan ilişki inançlarıdır (Ellis, 1986). Akılcı ilişki inançları, kişisel gelişimi ve bireyin ilişkiye uyumu ile ilişki doyumunu arttırdığından sağlığı geliştirici olarak kabul edilirken (Sullivan & Schwebel, 1995), akılcı olmayan inançlar ilişkilerde soruna neden olurlar (Epstein, Baucom & Rankin, 1993). İşlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişkilere yönelik gerçekçi olmayan varsayım ve beklentiler ilişki kalitesi (Goodwin & Gaines, 2004) ve ilişki doyumu (Kurdek, 1992; Metts & Cupach, 1990; Stackert & Bursik, 2003) gibi ilişki çıktılarıyla negatif yönde ilişkilidir.

Bireyler diğer yandan romantik ilişkileri hakkında bazı değerlendirmeler yaparlar. Bu değerlendirmelerle ilgili olarak literatürde ilişki doyumu ve ilişki kalitesi gibi kavramlar kullanılmaktadır. Bu kavramlardan biri de ilişki niteliğidir. İlişki niteliği Pierce, Sarason, Sarason, Solky-Butzel ve Nagle (1997) tarafından “çatışma”, “destek” ve “ilişki derinliği” olmak üzere üç boyutta tanımlanmıştır. Yakın ilişkilerde sosyal destek bireyin çevresinden (yakın ilişki özelinde ise, sosyal destek kaynaklarından biri olan romantik partnerinden) aldığı sosyal ve psikolojik desteği (Yıldırım, 1997); çatışma anlaşmazlıklara eşlik eden öfke ve kararsızlık duygularıyla karakterize durumları (Pierce et al. 1997), derinlik ise ilişkide olumlu olma, önemli ve güvende olma hissini (Özabacı, 2011) ifade etmektedir. Collins (2003, p.10) ise ilişki niteliğini “ilişkinin genel olarak yararlı deneyimler sağlama derecesi” olarak tanımlamıştır. Romantik ilişkilerin niteliğinin partnerlerin iyi oluşu (Eryılmaz & Doğan, 2013), yaşam kalitesi, ilerleyen yıllardaki romantik ilişkileri ile diğer ilişkilerinin niteliği (Connolly & Johnson, 1996; Madsen & Collins, 2011) gibi önemli diğer alanlarla ilişkisi olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır.

Çalışmanın Amacı

Romantik ilişkiler ergenlik döneminde başlamakla birlikte genç yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler yakınlık kurma ihtiyacı ile ilişkili olması (Erikson, 1982; Montgomery, 2005) açısından farklı bir niteliği vardır. Genç yetişkinlikteki romantik ilişkiler aynı zamanda kimlik gelişimine de katkı sağlar (McNamara Barry, Madsen, Nelson & Badger, 2009). Bu yaşam döneminde romantik ilişkilerin önemli bir gelişim görevi olduğu (Shulman & Connolly, 2013) ve aynı zamanda daha sonraki ilişkiler için temel oluşturduğu (Fincham & Cui, 2011) düşünülmektedir. Genç yetişkinlerin yaşamında önemli bir boyut

olan romantik ilişkilerde ilişkinin niteliğinin yakın ilişki inançları ve benlik değişimleriyle ilişkili olduğu düşünülmüştür. Romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar, bireylerin ilişki doyumu ve ilişkide algıladıkları istismlarla ilişkilidir (Kaygusuz, 2013; Saraç, Hamamcı & Güçray, 2015; Stackert & Bursik, 2003). Öte yandan, genç yetişkinler romantik ilişkilerinde olumlu ya da olumsuz benlik değişimleri yaşarlar (Mattingly & Lewandowski, 2013); ancak bu süreçte gerçekte ne deneyimlediklerinin yeterince farkında olmayabilirler. Yine, akılcı olmayan ilişki inançları da kendi benlik değişimleriyle ilişkili olabilir. Örneğin, “kadın ilişkide daha fedakar olmalı” gibi bir ilişki inancına sahip olan bir kadın olumsuz bir benlik değişimi yaşayabilir ancak akılcı olmayan ilişki inancı nedeniyle bunu olumsuz olarak görmeyebilir. Akılcı olmayan inançlarının ve niteliklerinin yanı sıra benlikte yaşadıkları değişimlerin yönünün, ilişkilerinin kalitesini nasıl etkilediğinin farkında olmak gençlerin daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir. İlişki kalitesi ile işlevsel olmayan inançlar ve romantik ilişkilerde benlik değişimi arasındaki ilişkiye dikkat çekmek bu açıdan önemli görülmektedir. Bu farkındalıklar gelecekteki romantik ilişkilerin, evliliklerin ve hatta yapacakları ebeveynliklerin temelini oluşturacaktır (Fincham & Cui, 2011). Bu araştırmada işlevsel olmayan yakın ilişki inançlarının yükseldikçe romantik ilişki niteliğinin de düşeceği ve olumlu benlik değişimlerinin ilişki niteliği ile olumlu, olumsuz değişimlerin ise olumsuz bir ilişkisi olacağı beklenmiştir. Bu kapsamda araştırmanın problem cümlesi “Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin yakın ilişki inançları ile benlik değişimleri ilişki niteliklerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişkisel benlik değişiminin ilişki niteliklerini yordayıp yordamadığını belirlemeyi amaçlayan nicel ve betimsel bir araştırmadır. Araştırmada, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilere odaklanıldığından aynı zamanda ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. “İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2012, p. 81)

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 Akademik Yılı Bahar Dönemi ve 2018-2019 Akademik Yılı Güz ve Bahar Dönemlerinde Türkiye’de üç büyükşehirde yer alan devlet üniversitelerinde öğrenim görmekte olan ve hali hazırda bir romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu 212’si kadın (%58) ve 149’u erkek (%41) öğrenci olmak üzere toplam 361 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşı 18-34 arasında olup, yaş ortalaması 21.27’dir (Sd: 1.93).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak üniversite öğrencilerinin ilişkilerinde deneyimledikleri benlik değişimi süreçlerini belirlemek amacıyla Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği, romantik ilişkilere ilişkin işlevsel olmayan inançlarını ölçmek amacıyla İlişki İnançları Ölçeği ve ilişkilerindeki çatışma, sosyal destek ve derinlik boyutlarını ölçmek amacıyla İlişki Niteliği Ölçeği kullanılmıştır. Bununla birlikte katılımcıların cinsiyet, yaş, bölüm gibi demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği (TRİBDÖ). Ölçek; Dinçer, Ekşi ve Aron (2017) tarafından romantik ilişkilerde benlik değişimini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, İlişkisel Benlik Değişimi Ölçeği’nde olduğu gibi benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin kuramsal temelleri Mattingly ve diğerlerinin “İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli” ve Aron’un “Benlik Genişlemesi Modeli”ne dayanmaktadır. TRİBDÖ; benlik genişlemesi alt boyutu 5 madde, benlik daralması 5 madde, benlik budanması 3 madde

ve benlik kirlenmesi 3 madde olmak üzere toplam 16 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir (Dinçer, 2017).

Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğini test etmek amacıyla ilki 426, ikincisi 348 kişiden oluşan iki çalışma grubuyla çalışılmıştır. Cronbach alfa değerleri ilk uygulamada benlik genişlemesi için .80, benlik daralması için .85, benlik budanması için .76 ve benlik kirlenmesi için .63'tür. İkinci uygulamada ise Cronbach alfa değerleri benlik genişlemesi için .80, benlik daralması için .85, benlik budanması için .74 ve benlik kirlenmesi için .61 olarak tespit edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, öz-değeri 1'den büyük olan dört faktör (benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi) belirlenmiştir. Bu dört faktörün ölçüğe ilişkin açıkladığı toplam varyans %50.45'tir. Buna göre birinci faktör (benlik genişlemesi) toplam varyansın %20.12'sini, ikinci faktör (benlik daralması) %19.11'ini, üçüncü faktör %6.02'sini (benlik budanması) ve dördüncü faktör (benlik kirlenmesi) %5.21'ini açıklamaktadır. Maddelerle ilgili olarak tanımlanan dört faktörün ortak varyanslarının ise .24 ile .66 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerler .10'un üstünde olduğundan kabul edilebilir bir aralıkta olduğu söylenebilir. Faktör yüklerinin tamamının .43 ve üstü olduğu görülmüştür (Dinçer, 2017).

İlişki İnançları Ölçeği. Orijinali Romans ve DeBord (1995) tarafından geliştirilen ölçek, Gizir (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Orijinal ölçek (Relationship Beliefs Questionnaire) romantik ilişkilerdeki işlevsel olmayan temel ilişki inançlarını ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek 71 madde ve 9 boyuttan oluşmaktadır.

Ölçeğin, faktörlerinin isimleri, madde sayısı ve elde edilen Cronbach alfa değerleri şu şekildedir: "Birbirimize her zaman tamamen açık ve dürüst olmalıyız" (14 madde, .91), "Birbirimizin zihinlerini okuyabilmeliyiz" (7 madde, .83), "Her şeyi birlikte yapmalıyız" (8 madde, .85), "Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız" (9 madde, .88), "Birbirimizi değiştirebilmeli ve buna istekli olmalıyız" (9 madde, .77) "Aramızdaki her şey mükemmel olmalı" (7 madde, .75), "İyi ilişkileri sürdürmek kolay olmalıdır" (6 madde, .68), "Romantik bir ilişkiye girmeden tamamlanmış olmayız" (5 madde, .61) ve "Romantik idealizm" (6 madde, .76) (Romans ve DeBord, 1995, p. 1249). Orijinal ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach alfa değeri .95 olup, 9 faktör için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .68 ile .91 arasında değişmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları ve yapılan analizler sonucunda 37 maddeden oluşan 6 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu boyutlar: "Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız (BKTADO)", "Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz (BZO)", "Her şeyi birlikte yapmalıyız (HŞBY)", "Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız (BBİK)", "Birbirimizi değiştirebilmeliyiz (BD)" ve "Romantik idealizm (Ri)" dir. Ayrıca, İÖÖ'de yer alan faktörlerin hep birlikte "İşlevsel Olmayan İlişki İnançları" olarak adlandırılan tek bir üst boyuta da yüklendikleri ve ölçeğin tek boyutlu bir yapı oluşturabildiği bulunmuştur. Özgün ölçek 6'lı likert tipi derecelendirme sistemine sahip olmasına rağmen Türkçeye uyarlanan ölçek 5'li likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Cronbach alfa değeri Faktör 1 için .89; Faktör 2 için .85; Faktör 3 için .84; Faktör 4 için .85; Faktör 5 için .78 ve Faktör 6 için .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlara ilişkin Cronbach alfa değeri ise .95 olarak bulunmuştur (Gizir, 2012).

İlişki Niteliği Ölçeği. İlişki Niteliği Ölçeği'nin orijinali (The Relationship Quality Scale-QRI) Pierce, Sarason ve Sarason (1991) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ölçekle ilgili yapılan çalışmalarda iç tutarlılık değerleri .60 ile .90 arasında değişiklik göstermektedir. Cronbach Alfa değerleri .81 (sosyal destek) ile .93 (derinlik) arasında değişiklik göstermektedir. Tekrar test güvenilirliği .48 ile .79 arasında bir değişiklik göstermektedir (Pierce et al. 1997).

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmasını Özabacı (2011) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin orijinali 25 madde ve "çatışma", "sosyal destek" ve "ilişkide derinlik" olmak üzere 3 boyuttan oluşmaktadır. Uyarlama çalışmaları sonucunda 9 madde ölçekten çıkarılmıştır; ancak üç boyutlu yapı korunmuştur. Sonuç olarak ölçek 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşan 4'lü likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Ölçeğin iç tutarlılığı 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği 0.72 olarak bulunmuştur.

Özabacı (2011), uyarlama çalışmasının evli bireyler üzerinde yapmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubu, romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileri olduğundan bu araştırma kapsamında ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi yapabilmek amacıyla ölçek, 154 kadın ve 63 erkek olmak üzere toplam 217 üniversite öğrencisine uygulanmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizinde birçok uyumluluk indeksi yer almaktadır. Öncelikle incelenmesi gereken uyumluluk indeksi Ki-kare (X^2) uyum istatistiğidir ve serbestlik derecesine olan oranı 3'ün altında olması mükemmel uyuma 5'in altında olması iyi uyum olduğuna işaret eder (Kline, 2005) Bu oran (261.58/101) 2.589 olarak bulunmuştur. Model uyumu için tahmin hatalarının ortalamasının karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA), karşılaştırmalı uyum indeksi (Comparative Fit Index, CFI), iyilik uyum indeksi (Goodness of Fit Index, GFI), normlaştırılmış uyum indeksi (Normed Fit Index, NFI) gibi istatistikler kullanılmıştır. Sonuç olarak elde edilen uyumluluk indekslerine göre model yapıya iyi uyum göstermektedir (RMSEA=.086, CFI=.90, NFI=.85, GFI=.87). İlişki niteliğine ilişkin 3 boyutlu yapı doğrulanmıştır.

Psikolojik bir test için hesaplanan güvenilirlik katsayısının 0,60-0,80 aralığında olması oldukça güvenilir bir ölçek olduğunun göstergesidir (Kalaycı, 2008). Ölçeğin sosyal destek boyutunun güvenilirliği .73, derinlik boyutunun güvenilirliği .70 ve çatışma boyutunun güvenilirliği .73 olarak bulunmuştur. İlişki Niteliği Ölçeği'nin güvenilirliği test tekrar test yöntemiyle de hesaplanmıştır. Bu amaçla ölçek 36 üniversite öğrencisine 2 hafta arayla uygulanmıştır. Uygulama sonucunda ölçeğin Pearson korelasyon katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama sürecinin ilk aşamasında değişkenleri ölçmek üzere kullanılan ilişki inançları Ölçeği (İİÖ), Türkçe Romantik İlişkilerde Benlik Değişimi Ölçeği (TRİBDÖ) ve İlişki Niteliği Ölçeği (İNÖ) için, ölçekleri Türkçeye uyarlayan araştırmacılardan uygulama izni alınmıştır. Ardından Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu'ndan araştırmanın yürütülmesi ve veri toplama süreci için alınması gereken izinler alınmıştır (Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu, 16.04.2018 tarih ve 433-1712 sayılı yazısı).

Uygulama planı, söz konusu üniversitelerdeki ilgili öğretim üyeleriyle görüşülerek birlikte oluşturulmuştur. Belirlenen gün ve saatte, sınıf ortamında romantik ilişkisi olan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan üniversite öğrencilerine ölçekler uygulanmıştır. Ölçek uygulamalarını ikinci yazar gerçekleştirmiştir. Uygulama sırasında katılımcılara araştırmanın amacı ve ölçme araçları hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcılardan, "gönüllü katılım onam formu" aracılığıyla gönüllü katılım onayları alınmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 23 ve LISREL programı kullanılarak çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada bağımlı değişken (ilişki niteliği) birden çok bağımsız değişken (yakın ilişki inançları, benlik değişimi) tarafından tahmin edildiğinden "çoklu regresyon analizi" yapılmıştır

Regresyon analizine geçilmeden önce veriler normallik ve tek yönlü ve çift yönlü uç değerler açısından incelenmiştir. Her bir alt boyuta ilişkin puanların normal dağılım özelliği gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak incelenmiştir. Tüm puanlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında olduğundan dağılımın normal olduğunu söylemek mümkündür. Normalliğin yanı sıra tüm alt boyutlar için uç değerler incelenmiştir. Bunun için tüm puanların z standart dönüşümleri yapılmış ve -3.29 ile +3.29 aralığının dışındaki puanlara bakılmıştır. Sadece sosyal destek alt boyutunda standart puanı -3.29'dan düşük 3 kişi vardır. Ancak sosyal destek puan dağılımı normaldir ve 3 kişiye ait puanların uç değer olarak çıkması puanların dağılımını etkilememiştir. Uç değerler az olduğu ve normalliği etkilemediği için veri kaybı olmaması açısından araştırmacılar tarafından veri setinden çıkarılmamıştır.

Regresyon analizinin bir diğer koşulu değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi bulunmamasıdır. Pallant (2007) tolerans değeri .10'dan düşük olduğunda ve VIF değeri 10'dan yüksek olduğunda değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu ve çoklu bağlantı problemi olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişki .90'dan yüksek olduğunda yine çoklu bağlantı probleminden söz edilmektedir. Tolerans ve VIF değerleri incelendiğinde tüm bağımsız değişkenlere ilişkin tolerans ve VIF değerlerinin beklenen aralıkta olduğu görülmüştür. Bir başka ifadeyle çoklu bağlantı problemi bulunmamaktadır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiler verilmiştir. Söz konusu ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniğine göre hesaplanmıştır. Buna göre bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .68 ve -.27 arasında değişmektedir. Değişkenler arasındaki tüm ilişkilerin orta ve düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Sonuç olarak veri setinin regresyon analizi yapabilmek için tüm varsayımları karşıladığı görülmüştür.

Bulgular

Yakın ilişki inançlarının alt boyutları ve benlik değişiminin alt boyutlarının üniversite öğrencilerinin romantik ilişki niteliğini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Aşağıda ilk olarak ilişki inançlarının ardından da benlik değişimi boyutlarının ilişki niteliğinin alt boyutlarını yordama gücüne ilişkin analizler sırasıyla sunulmuştur.

Araştırmanın birinci alt problemi “Yakın ilişki inançları romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerini yordamakta mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Yakın ilişki inançlarının alt boyutları olan “Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız”, “Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz”, “Her şeyi birlikte yapmalıyız”, “Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız”, “Birbirimizi değiştirebilmeliyiz” ve “Romantik idealizm”in romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişki niteliğinin sosyal destek, çatışma ve derinlik alt boyutlarını anlamlı olarak yordayıp yordamadığı sınıanmıştır. Yakın ilişki inançlarının ilişki niteliğinin sosyal destek alt boyutunu yordama gücünü test etmek üzere gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.
Sosyal Destek Boyutunun Yordayıcılarından İlişki İnançlarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.

Değişkenler	B	Standart Hata	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit (Sosyal destek)	13.28	.47		28.26	0		
BKTADO	.07	.02	.23	3.2	.00	.17	.16
BZO	.05	.03	.13	1.63	.10	.09	.08
HŞBY	-.08	.03	-.19	-2.71	.01	-.14	-.14
BBİK	-.09	.03	-.27	-3.22	.00	-.17	-.16
BD	-.06	.03	-.14	-1.91	.06	-.10	-.10
Rİ	.01	.03	.27	3.55	.00	.19	.18

R= .35
F_(6,354)= 8.19

R²= .12
p=.00

Düzeltilmiş R²= .11

Tablo 1’de görüldüğü gibi ilişki inançlarının alt boyutları, üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin sosyal destek alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($F_{(6,354)}=8.194$, $p=.000$, $p<.05$). R² değerine öğrencilerin ilişki niteliğinin sosyal destek boyutunun %12’si ilişki inançlarının alt boyutları ile açıklanmaktadır.

İlişki inançlarının boyutlarından “Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız” ($t=3.22$, $p<.05$), “Her şeyi birlikte yapmalıyız” ($t=-2.71$, $p<.05$), “Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız” ($t=-3.22$, $p<.05$) ve “Romantik idealizm” ($t=3.55$, $p<.05$) üniversite öğrencilerinin romantik ilişki niteliklerinin sosyal destek alt boyutunu anlamlı şekilde yordamaktadır. “Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz” ve “Birbirimizi değiştirebilmeliyiz” alt boyutları ilişki niteliğinin sosyal destek boyutunu anlamlı olarak

yordamamaktadır ($p>.05$). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin niteliğinin sosyal destek alt boyutunu yordama gücü en yüksek olan boyut “Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız ($\beta=.27$)” alt boyutudur. Yakın ilişki inançlarının ilişki niteliğinin çatışma alt boyutunu yordama gücünü test etmek üzere gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Çatışma Boyutunun Yordayıcılarından İlişki İnançlarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit (Çatışma)	17.74	.88		20.27	0		
BKTADO	-.02	.04	-.04	-.54	.59	-.03	-.03
BZO	.01	.06	.01	.18	.86	.01	.01
HŞBY	.01	.05	.13	1.80	.07	.01	.09
BBİK	.11	.05	.18	2.07	.04	.11	.10
BD	.05	.06	.06	.78	.44	.04	.04
Rİ	.02	.05	.03	.42	.68	.02	.02
R= .33	R ² = .11	Düzeltilmiş R ² = .10					
F _(6,354) = 7.06	p=.00						

Tablo 2’de görüldüğü gibi ilişki inançlarının alt boyutları üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin çatışma boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($F_{(6,354)}=7.06$, $p=.000$, $p<.05$). R² değerine bakıldığında ilişki niteliğinin çatışma boyutunun %11’inin ilişki inançlarının alt boyutları ile açıklandığı anlaşılmaktadır. Yakın ilişki inançlarından yalnızca “Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız” ($t=2.07$, $p<.05$) boyutu ilişki niteliğinin çatışma alt boyutunu anlamlı şekilde yordamaktadır. Çatışma alt boyutunun tek ve en güçlü yordayıcısı “Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız ($\beta= .18$)” inancıdır. Yakın ilişki inançlarının ilişki niteliğinin derinlik alt boyutunu yordama gücünü test etmek üzere gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3.

Derinlik Boyutunun Yordayıcılarından İlişki İnançlarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit (Derinlik)	12.37	.45		27.55	0		
BKTADO	.06	.02	.21	3.02	.00	.16	.15
BZO	.01	.09	.02	.31	.76	.02	.02
HŞBY	-.09	.03	-.21	-3.09	.00	-.16	-.15
BBİK	-.02	.03	-.05	-.64	.52	-.03	-.03
BD	-.09	.03	-.20	-2.85	.01	-.15	-.14
Rİ	.14	.03	.40	5.48	.00	.28	.27
R= .41	R ² = .17	Düzeltilmiş R ² = .16					
F _(6,354) = 12.12	p=.00						

Tablo 3’de görüldüğü gibi, ilişki inançlarının alt boyutları üniversite öğrencilerinin romantik ilişki niteliklerinin derinlik boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($F_{(6,354)}=12.12$, $p=.000$, $p<.05$). R² değeri, ilişki niteliğinin derinlik alt boyutunun %17’sinin ilişki inançlarının alt boyutları ile açıklandığını göstermektedir. Yakın ilişki inançlarından “Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız ($t=3.02$, $p<.05$)”, “Her şeyi birlikte yapmalıyız ($t=-3.087$, $p<.05$)”, “Birbirimizi değiştirebilmeliyiz ($t=-2.85$, $p<.05$)” ve “Romantik idealizm ($t=5.48$, $p<.05$)” alt boyutları öğrencilerin ilişki niteliklerinin derinlik alt boyutunu anlamlı şekilde yordamaktadır. En yüksek β katsayısı “Romantik idealizm ($\beta=.40$)” alt boyutuna aittir. Üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin derinlik alt boyutunu en çok etkileyen yordayıcı “romantik idealizm” alt boyutudur.

Araştırmanın ikinci alt problemi “İlişkilerdeki benlik değişimi romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerini yordamakta mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. İlişkideki benlik değişiminin alt boyutları olan benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması ve benlik kirlenmesinin ilişki niteliğinin sosyal destek alt boyutunu yordama gücünü test etmek üzere gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4.

Sosyal Destek Boyutunun Yordayıcılarından Benlik Değişimine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit (Sosyal destek)	13.34	.45		29.51	0		
Benlik genişlemesi	.12	.02	.33	6.07	.00	.31	.29
Benlik daralması	-.08	.02	-.24	-4.52	.00	-.23	-.22
Benlik budanması	-.04	.03	-.08	-1.32	.19	-.07	-.06
Benlik kirlenmesi	-.01	.03	-.01	-.22	.83	-.01	-.01
R= .40	R ² = .16	Düzeltilmiş R ² = .15					
F _(4,354) = 17.39	p=.00						

İlişkilerdeki benlik değişiminin alt boyutları üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin sosyal destek boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($F_{(4,356)}=17.39$, $p=.000$, $p<.05$). Buna göre öğrencilerin ilişki niteliğinin sosyal destek alt boyutunun %16’sı ilişkilerdeki benlik değişiminin alt boyutları ile açıklanmaktadır. İlişkilerdeki benlik değişiminin alt boyutlarından “benlik genişlemesi ($t=6.07$, $p<.05$)” ve “benlik daralması ($t=-4.52$, $p<.05$)” romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin sosyal destek alt boyutunu anlamlı şekilde yordamaktadır. En yüksek β katsayısı “benlik genişlemesi ($\beta=.33$)” alt boyutuna aittir. Üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin sosyal destek alt boyutunu en çok etkileyen yordayıcı benlik genişlemesi alt boyutudur. İlişkideki benlik değişimi alt boyutlarının ilişki niteliğinin çatışma alt boyutunu yordama gücünü test etmek üzere gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5.

Çatışma Boyutunun Yordayıcılarından Benlik Değişimine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit (Çatışma)	18.54	.81		22.96	0		
Benlik genişlemesi	-.12	.03	-.19	-3.59	0	-.19	-.17
Benlik daralması	.16	.03	.26	5.03	0	.26	.24
Benlik budanması	.01	.05	.10	1.83	.07	.01	.09
Benlik kirlenmesi	.21	.05	.25	4.69	0	.24	.22
R= .47	R ² = .22	Düzeltilmiş R ² = .21					
F _(4,354) = 24.65	p=.00						

Tablo 5’de görüldüğü gibi ilişkilerdeki benlik değişiminin alt boyutları üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin çatışma boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($F_{(4,356)}=24.65$, $p=.000$, $p<.05$). Öğrencilerin ilişki niteliğinin çatışma boyutunun %21’i, ilişkilerdeki benlik değişiminin alt boyutları ile açıklanmaktadır. İlişkilerdeki benlik değişimi alt boyutlarından “benlik genişlemesi ($t=-3.59$, $p<.05$)”, “benlik daralması ($t=5.03$, $p<.05$)” ve “benlik kirlenmesi ($t=4.69$, $p<.05$)” romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin çatışma alt boyutunu anlamlı şekilde yordamaktadır. En yüksek β katsayısı “benlik daralması ($\beta=.26$)” alt boyutuna aittir. Üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin çatışma alt boyutunu yordama gücü en yüksek yordayıcı benlik daralması alt boyutudur. İlişkideki benlik değişimi alt boyutlarının ilişki niteliğinin derinlik alt boyutunu yordama gücünü test etmek üzere gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6.*Derinlik Boyutunun Yordayıcılarından Benlik Değişimine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.*

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit (Derinlik)	12.24	.44		27.64	.00		
Benlik genişlemesi	.12	.02	.35	6.35	.00	.32	.31
Benlik daralması	-.07	.02	-.20	-3.7	.00	-.19	-.18
Benlik budanması	-.05	.03	-.20	-1.7	.09	-.09	-.08
Benlik kirlenmesi	.08	.03	.17	3.08	.00	.16	.15

R= .41 R²= .17 Düzeltilmiş R²= .16
F_(4,354)= 18.16 p=.00

İlişkilerdeki benlik değişiminin alt boyutları üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin derinlik boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($F_{(4,356)}=18.16$, $p=.000$, $p<.05$). Öğrencilerin ilişki niteliğinin derinlik boyutunun %17'si ilişkilerdeki benlik değişiminin alt boyutları ile açıklanmaktadır. İlişkilerdeki benlik değişiminin alt boyutlarından “benlik genişlemesi ($t=6.35$, $p<.05$)”, “benlik daralması ($t=-3.7$, $p<.05$)” ve “benlik kirlenmesi ($t=3.08$, $p<.05$)” romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin derinlik alt boyutunu anlamlı şekilde yordamaktadır. En yüksek β katsayısı “benlik genişlemesi ($\beta=.35$)” alt boyutuna aittir. Üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin derinlik alt boyutunu en çok etkileyen yordayıcı benlik genişlemesi alt boyutudur.

Yorum

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişki kalitelerini ilişki inançları ve benlik değişiminin yordama gücü araştırılmıştır. Sonuçlara göre, ilişki inançları, benlik değişimi ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişki kaliteleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. “Her şeyi birlikte yapmalıyız”, “Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız” inançları ilişki niteliği boyutlarından sosyal desteği negatif yönde; “Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız” ve “Romantik idealizm” ise sosyal desteği pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. “Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız” inancı üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin niteliğinin çatışma alt boyutunu pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Bir başka ifadeyle partnerlerin, birbirlerinin tüm ihtiyaçlarını karşılamaları gerektiği yönündeki inançları arttıkça ilişkilerinde algıladıkları çatışma düzeyinin arttığını söylemek mümkündür. Son olarak derinlik boyutu için “Her şeyi birlikte yapmalıyız”, “Birbirimizi değiştirebilmeliyiz” derinliği negatif yönde; “Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız” ve “Romantik idealizm” inançları derinliği pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

Literatür incelendiğinde ilişki inançlarının genellikle evlilik çatışması, çift/evlilik uyumu, ilişki kalitesi, evlilik doyumu gibi ilişki süreçleriyle ilişkilendirildiği görülmektedir (DeBord, Romans & Krieschok, 1996; Eidelson & Epstein, 1982; Esmailpour, Khajeh & Mahdavi, 2013; Goodwin & Gaines, 2004; Hamamcı, 2005; Metts & Cupach, 1990; Möller & van Zyl, 1991; Stackert & Bursik, 2003; Sullivan & Schwebel, 1995). İlişki inançlarının doğrudan sosyal destek ve ilişki derinliğiyle birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak evlilik ilişkisine yönelik işlevsel olmayan inançların evlilik uyumunu (Eidelson & Epstein, 1982; Hamamcı, 2005; Möller & van Zyl, 1991) ve tükenmişliği (Koolae, Adibrad, & Sedgh poor, 2010; Kemer, Çetinkaya Yıldız & Bulgan, 2016) olumsuz yönde etkilediğine ilişkin araştırmalar mevcuttur. Evlilik ilişkisi dışındaki romantik ilişkilerde yakın ilişki inançlarının rolünü araştıran araştırmalar da bu inançların ilişki kalitesi ve ilişki doyumu üzerindeki etkilerini incelemiştir (Stackert & Bursik, 2003; Goodwin & Gaines, 2004). Araştırma sonuçları birbirini ve literatürdeki bulguları destekler nitelikte işlevsel olmayan ilişki inançlarının romantik ilişki doyumu ve kalitesini düşürdüğünü ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada ilişki inançlarından “Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız” ve “Romantik idealizm” inançlarının sosyal destek ve derinliği pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Daha önce de belirtildiği üzere yakın ilişkilerde sosyal destek bireyin çevresinden, yakın ilişki özelinde ise romantik partnerinden aldığı sosyal ve psikolojik destek (Yıldırım, 1997); derinlik ise ilişkide olumlu olma, önemli ve güvende olma hissini (Özabacı, 2011) ifade etmektedir. Araştırma grubuna giren gençler

“birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız” inancını birbirlerine duygu, düşünce ve gereksinimlerini açıklıkla ifade etmek olarak algılamış ve buna göre yanıt vermiş olabilirler. Birbirine karşı tamamen dürüst ve açık olmak gerektiği inancı, bu nedenle ilişkideki sosyal destek ve derinlik algısını artmasına yol açmış olabilir. Benzer şekilde Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015), beklenmeyen bir bulgu olarak, Türk üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde mantıksız inançlar arttıkça ilişki doyumlarının da arttığını saptamışlardır. Diğer yandan aşk ilişkisinin kalıcı olduğu ve sonsuza dek sürdüğü, partnerlerin birbirleri için en doğru kişi oldukları ve başka kişilerle asla mutlu olamayacakları yönündeki “Romantik idealizm” inancı her ne kadar işlevsel olmayan inançlardan olsa da bireylerin romantik ilişkilerinde özel ve değerli hissetmelerini, birbirlerine daha yüksek düzeyde bağlılık hissetmelerini sağlamış olabilir. Aslında eşsiz ve sonsuza dek sürecek, özel bir ilişki inancı / algısının ilişkinin derinliğiyle bağdaştırılması da ilişkili bir başka rasyonel olmayan inanç olarak değerlendirilebilir.

Araştırma bulguları genel olarak gözden geçirildiğinde “Her şeyi birlikte yapmalıyız”, “Birbirimizi değiştirebilmeliyiz” ve “Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız” inançlarının ilişkiye yönelik olumlu algılar olan sosyal destek ve derinliği negatif yönde yordadığı dikkat çekmektedir. Epstein (1986) bilişsel süreçlerin evlilik ilişkisi üzerindeki etkilerini ortaya koymak üzere evlilik doyumunu azaltan ve ilişkide işlevsel olmayan etkileşimlere sebep olan üç bilişsel kategori tanımlamıştır. Bu kategoriler “otomatik düşünceler”, “beklentiler” ve “gerçekçi veya işlevsel olmayan inançlar”dır. Dolayısıyla partnerlerin her şeyi birlikte yapma, birbirlerini değiştirebilme ve birbirlerinin tüm ihtiyaçlarını karşılama yönündeki inançları gerçekçi olmayan ilişki inançlarını içerdiğinden bu durumun ilişkide fikir ayrılığı yaratabildiği ve ilişkide algılanan sosyal destek ve derinliği olumsuz etkilediği düşünülebilir. Bir diğer bulguda, “Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız” inancı sosyal desteği negatif, çatışmayı pozitif yönde yordamıştır. Bu inanç partnerlerin, birbirlerini yaşamın her alanında mutlu etmesi gerektiğine dair gerçekçi ve işlevsel olmayan bir inançtır. Partnerlerin bu şekilde gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmalarının sosyal destek algısını düşürmesi ve çatışmayı artırması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmada diğer yandan, benlik değişimi süreçlerinin de (benlik genişlemesi, benlik daralması, benlik budanması, benlik kirlenmesi) ilişki niteliğinin alt boyutlarını anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde benlik genişlemesinin sosyal desteği pozitif yönde, benlik daralmasının negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Benlik genişlemesi çatışmayı negatif yönde, benlik daralması ve benlik kirlenmesi ise pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Son olarak benlik daralması derinlik boyutunu negatif yönde; benlik genişlemesi ve benlik kirlenmesi ise pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Benlik değişimi süreçlerinden yalnızca benlik budanmasının romantik ilişkilerin niteliğini yordamadığı görülmektedir.

Literatürde, benlik değişiminin ilişki doyumunu ve farklı ilişki çıktılarıyla ilişkisinin incelendiği ve sonuçları bu araştırmayla paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Aron, Aron, Norman, McKenna & Heyman, 2000; Mattingly et al. 2014; McIntyre et al. 2015; Overall, Fletcher & Simpson, 2010). Daha önce de sıklıkla vurgulandığı üzere benlik değişimi kavramına ilişkin Türkçe literatür oldukça sınırlıdır. Türkiye’de benlik değişimiyle ilgili ilk çalışmayı yapan Dinçer (2017) ilişki doyumunu ve yaşam doyumunu yordayan etmenleri araştırdığı çalışmasında benlik genişlemesi ve benlik budanmasının ilişki doyumunu pozitif yönde, benlik daralması ve benlik kirlenmesinin ilişki doyumunu negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Görüldüğü üzere bireyin olumlu özelliklerinin artması (benlik genişlemesi) ve olumsuz özelliklerinin azalması (benlik budanması) gibi benliğin olumlu yönde değişimiyle ilgili süreçler ilişki doyumunu pozitif yönde etkilerken olumlu özelliklerin azalması (benlik daralması) ve olumsuz özelliklerin artması (benlik kirlenmesi) bir başka ifadeyle benliğin negatif yönde değişimiyle sonuçlanan süreçler ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bu araştırmada da benliğin gelişimiyle ilgili bir süreç olan benlik genişlemesinin olumlu ilişki özellikleri olan sosyal destek ve derinliği pozitif olarak, ilişkide istenmeyen ve olumsuz olarak nitelendirilen çatışmayı negatif olarak yordadığı görülmüştür. Romantik ilişkide benliğin olumlu yönlerinin arttığını, geliştiğini, olumlu alışkanlıklar ve hobiler edindiğini düşünen partnerlerin romantik ilişkilerinde algıladıkları sosyal destek ve derinlik düzeylerinin de artması beklenir. McIntyre ve diğerlerinin (2015) belirttiği gibi ilişkileri sonucunda yeni özellikler geliştiren (örneğin partneriyle operaya gittikten sonra operadan hoşlandığını fark eden bir birey) veya mevcut

özelliklerini belirginleştiren bireyler (evsizlerin yaşadığı sığınma evlerinde partneriyle birlikte gönüllü olarak vakit geçiren bireyin daha özgeci hissetmesi) benlik kavramlarının içeriğinde bir artış yaşayabilirler. Bu artışın da ilişkinin niteliğinde olumlu etki yaratması beklenir Diğer yandan olumlu özelliklerinin azaldığını, dahası olumsuz bazı nitelikler ve alışkanlıklar edindiğini hisseden partnerlerin, ilişkilerinde algıladıkları çatışma düzeyinin daha yüksek olması da beklenen bir sonuçtur.

Olumlu özelliklerin azalması anlamına gelen benlik daralmasının sosyal desteği ve derinliği negatif; çatışmayı pozitif yönde yordadığı saptanmıştır ve bu bulgular beklenen sonuçlardır. Mattingly ve diğerlerinin (2014) belirttiği gibi örneğin partneri kayak etkinliğinden hoşlanmadığından dolayı bu etkinlikten ödün veren veya partneri daha içedönük olduğundan kendisi daha az girişken bir kişiye dönüşen bir bireyin benlik kavramı içeriğinde bir azalma olması söz konusudur. Bireyler olumlu alışkanlıklarını partnerlerinin etkisiyle bırakabilir veya güzel zaman geçirdikleri hobilerinden vazgeçebilirler. İlişki partnerleri birbirlerinin benlik algılarını olumsuz etkilediğinde bireyler bu durumdan rahatsızlık duyduklarından ilişki kalitelerinin düşmesi olasıdır. Benliğin olumlu yanlarındaki bu daralmalar kişinin ilişkiden aldığı sosyal desteği ve derinliği düşük, çatışmayı yüksek algılamasına neden olacaktır.

Araştırma sonuçlarına göre, benlik kirlenmesi sürecinin ilişkideki çatışmayı ve derinliği pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Benlik kirlenmesi, bireylerin partnerleriyle ilişki sürecinde benliğin olumsuz özelliklerinde artış olmasını (Mattingly et al. 2014) ifade etmektedir. Dolayısıyla bu durumun ilişkideki çatışmayı artırması beklenen bir sonuçken, derinliği artırması beklenmeyen bir sonuçtur. Bu durum bu çalışma grubundaki bireylerin ilgili boyutların maddelerini yorumlama biçimlerinden kaynaklanmış olabilir. Başka araştırmalarda benlik kirlenmesiyle ilişkideki derinliğin ilişkisinin yeniden araştırılması faydalı olabilir. Mattingly ve diğerlerinin (2014) çalışmasında benlik genişlemesiyle birlikte bir diğer olumlu benlik değişimi süreci olan benlik budanması (olumsuz özelliklerin azalması) ilişki doyumunu pozitif olarak yordamıştır. Oysa bu araştırma sonuçlarına göre benlik budanması ilişki niteliğinin herhangi bir boyutunu anlamlı olarak yordamamaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın veri toplama aşamasında ölçek uygulamaları sınıf ortamında gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla bireyler devam eden bir romantik ilişkilerinin olduğunu sınıfta beyan etmek durumunda kalmışlardır. Arkadaşlarının bulunduğu sınıf ortamında ilişki durumunu paylaşmak istemeyen bireyler olduğu tahmin edilmiş, kimi zaman bu durum gözlenmiştir. Bu durum daha sonraki araştırmalarda dikkate alınarak veri toplama yöntemiyle ilgili olarak, online form oluşturulması gibi farklı alternatifler oluşturulabilir. Diğer yandan romantik ilişkilerdeki benlik değişimi, partnerlerin birbirlerini karşılıklı olarak etkilediği bir süreçtir. Bu araştırmada ilişkideki partnerlerden yalnızca birinin benlik değişimine ilişkin görüşleri alındığından bu durum bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Daha sonra yapılacak araştırmalarda partnerlerin her ikisi araştırmaya dahil edilerek, partnerlerin ilişkilerindeki benlik değişimi algıları, bu algıların farklılıkları ve örtüşme derecesi incelenebilir. Bu araştırma, nicel bir araştırmadır. Benlik değişimi kavramı, karma ya da nitel araştırma desenleri kullanılarak araştırılabilir. Benlik değişimi boyutlarının nelerden etkilendiği farklı araştırma desenleriyle daha ayrıntılı incelenebilir.

Araştırma bulgularının, alan uzmanlarına ve özellikle üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan psikolojik danışmanlara, romantik ilişkiler ve ilişki problemleriyle çalışırken ışık tutacağı düşünülmektedir. Bulgular, işlevsel olmayan ilişki inançlarının ve ilişkilerinde deneyimledikleri benlik değişiminin romantik ilişkilerinin niteliğini anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda uygulayıcılar, ilişkilerinde problem yaşayan üniversite öğrencilerinin ilişkilerini, yaşadıkları benlik değişimi açısından değerlendirmelerine, ilişkilerindeki işlevsel olmayan inançlarını fark etmelerine ve bu durumların romantik ilişkilerinin niteliğini nasıl etkilediğini anlamalarına yardımcı olabilirler. Bu sayede romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkilerine yönelik farkındalıklarının artmasına destek olabilirler.

Romantik ilişkisi olan bireylere yönelik geliştirilen “ilişki geliştirme” vb. programlar düzenlenirken romantik ilişkilerdeki benlik değişimi ve yakın ilişki inançları bireylerin ilişki niteliklerini etkileyen değişkenler olarak dikkate alınabilir ve söz konusu programlara dahil edilebilir. Üniversitelerin psikolojik

danışma merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlar, ilişki problemlerini ele alırken bu problemlerin sebepleri olarak partnerlerin ilişkilerine yönelik işlevsel olmayan inançları, gerçekçi olmayan varsayımları ve ilişki beklentilerini irdeleyebilirler. Bununla birlikte bireylerin ilişkilerinde hangi benlik değişimi sürecini yaşadıklarını araştırabilir; yol haritalarını bu doğrultuda oluşturabilirler. Dahası psikolojik danışma sürecine diğer ilişki partnerini de dahil ederek partnerlerin karşılıklı algı ve beklentileri ile bu algı ve beklentilerin uyuşma durumunu inceleyebilirler.

References

- Aron, A., Aron, E. N., Norman, C. C., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 273-284. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.273>
- Aron, A., Paris, M., & Aron, E. N. (1995). Falling in love: Prospective studies of self concept change. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(6), 1102- 1112. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.6.1102>
- Blazer, D. G. (1982). Social support and mortality in an elderly community population. *American Journal of Epidemiology, 115*(5), 684-694. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a113351>
- Büyükaşahin, A. (2001). *A comparison of university students, who can and cannot form close relationships, according to various socio-psychological aspects*, Unpublished Master's Thesis, Ankara University, Ankara.
- Collibee, C. & Furman, W. (2015). Quality Counts: Developmental Shifts in Associations Between Romantic Relationship Qualities and Psychosocial Adjustment. *Child Development, 86*(5), 1639-1652. Doi: <https://doi.org/10.1111/cdev.12403>
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 13*(1), 1-24. Doi: <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>
- Collins, W. A., & Madsen, S. D. (2006). Personal relationships in adolescence and early adulthood. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 191–209). New York: Cambridge University Press.
- Connolly, J. A., & Johnson, A. M. (1996). Adolescents' romantic relationships and the structure and quality of their close interpersonal ties. *Personal Relationships, 3*(2), 185-195. Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00111.x>
- Connolly, J. A., & Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research on Adolescence, 4*(3), 385-403. Doi: http://dx.doi.org/10.1207/s15327795jra0403_3
- DeBord, J., Romans, J. S. C., & Krieshok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *The Journal of Psychology, 130*(3), 263-280. Doi: <https://doi.org/10.1080/00223980.1996.9915008>
- Diğer, D. (2017). *Factors predicting relationship satisfaction and satisfaction in life in romantic relationships: A two-factor relational self-change model*. Unpublished doctorate dissertation, Marmara University, İstanbul.
- Diğer, D., Ekşi, H. ve Aron, A. (2017). *Psychometric properties of the Turkish version of the Relational Self-Change Scale*. Paper presented at the 2nd Eurasian Congress on Positive Psychology, İstanbul, Turkey.
- Esmailpour, Kh., Khajeh, V. & Mahdavi, N. (2013). Predicting couples' marital satisfaction based on relationship beliefs and relationship skills. *Family Research, 9*(1), 29-44.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*(5), 715-720. Doi: 10.1037/0022-006X.50.5.715.
- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational-Emotive Therapy, 4*(1), 4-21. DOI: 10.1007/BF01073477. Doi: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1025825725522.pdf>
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.

- Epstein, N. (1986). Cognitive marital therapy: Multi-level assessment and intervention. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 4(1), 68-81. Retrieved from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/BF01073481.pdf>
- Epstein, N., Baucom, D. H., & Rankin, L. A. (1993). Treatment of marital conflict: A cognitive-behavioral approach. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 45-57. Doi: [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(93\)90007-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90007-9)
- Epstein, N., & Eidelson R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 9(4), 13-22. Doi: 10.1080/01926188108250420.
- Eryılmaz, A., & Doğan, T. (2013). The mediator role of need satisfaction between subjective well-being and romantic relationships quality. *Eurasian Journal of Educational Research*, 13(53), 79-96. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1060384.pdf>
- Feldman, S. S., & Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(6), 691-717. Doi: 10.1023/A:1022857731497
- Fincham, F. D., & Cui, M. (Eds.). (2011). *Romantic relationships in emerging adulthood*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3-22). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/259258543> The role of romantic relationships in adolescent development
- Gizir, C. A. (2012). The adaptation of the relationship beliefs questionnaire: Validity and reliability studies. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 8(2), 35-45.
- Gizir, C. A. (2013). An examination of university students' relationship beliefs according to gender and their way of experiencing romantic relationships. *Education and Science*, 38(170), 372 - 383. Retrieved from <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/2334>.
- Goodwin, R., & Gaines Jr., S. O. (2004). Relationships beliefs and relationship quality across cultures: Country as a moderator of dysfunctional beliefs and relationship quality in three former communist societies. *Personal Relationships*, 11(3), 267-279. Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00082.x>
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(3), 245-261. Doi: 10.1007/s10942-005-0013-y.
- Hamamcı, Z. & Esen Çoban, A. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university. *Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 300-304. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.014>
- Karasar, N. (2012). *Scientific research method*. Ankara: Nobel Academic Publishing.
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students' romantic relations. *Eurasian Journal of Educational Research*, 13(51), 141-156.
- Kemer, G., Çetinkaya Yıldız, E., & Bulgan, G. (2016). Emotional dependency and dysfunctional relationship beliefs as predictors of married Turkish individuals' relationship satisfaction. *The Spanish Journal of Psychology*. doi: 10.1017/sjp.2016.78
- Kline, R. B. (2005). *Principle and practice of structural equation modelling*. Second Edition. New York: The Guilford Press.
- Koolae, A. K., Adibrad, N. & Sedgh poor, B. S. (2010). The comparison of relationship beliefs and couple's burnout in women who apply for divorce and women who want to continue their marital life. *Iranian Journal of Psychiatry*, 5(1): 35-39. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3430408/>.

- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 148-159.
- Kurdek, L. A. (1992). Assumptions versus standards: The validity of two relationship cognitions in heterosexual and homosexual couples. *Journal of Family Psychology*, 6(2), 164-170. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.6.2.164>
- Kuttler, A. F., LaGreca, A. M., & Prinstein, M. J. (1999). Friendship qualities and social-emotional functioning of adolescents with close, cross-sex friendships. *Journal of Research on Adolescence*, 9, 339-366.
- Lewandowski Jr., G. W., & Mattingly, B. A. (2013). An expanded self is a more capable self: The association between self-concept size and self-efficacy. *Self and Identity*, 12(6), 621-634. Doi: <https://doi.org/10.1080/15298868.2012.718863>
- Madsen, S. D., & Collins, W. A. (2011). The salience of adolescent romantic experiences for romantic relationship qualities in young adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 21(4), 789-801. Doi: 10.1111/j.1532-7795.2011.00737.x
- Mattingly, B. A., & Lewandowski Jr., G. W. (2013). The power of one: Benefits of individual self-expansion. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 12-22. Doi: <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.746999>
- Mattingly, B. A., Lewandowski Jr., G. W., & McIntyre, K. P. (2014). "You make me a better/worse person": A two-dimensional model of relationship self change. *Personal Relationships*, 21(1), 176-190. Doi: 10.1111/pere.12025
- McIntyre, K. P., Mattingly, B. A., & Lewandowski Jr., G. W. (2015). When "we" changes "me": The two dimensional model of relational self-change and relationships outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(7), 857-878. Doi: 10.1177/0265407514553334.
- McNamara Barry, C., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carrol, J. S. & Badger, S. (2009). Friendship and romantic relationship qualities in emerging adulthood: Differential associations with identity development and achieved adulthood criteria. *Journal of Adult Development*, 16: 209-222. Doi: 10.1007/s10804-009-9067-x
- Metts, S., & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185. Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1990.tb00230.x>
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346-374. Doi: 10.1177/0743558404273118
- Möller, A. T., & van Zyl, P. D. (1991). Relationship beliefs, interpersonal perception, and marital adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47(1), 28-33. Doi: [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199101\)47:1<28::AID-JCLP2270470105>3.0.CO;2-K](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199101)47:1<28::AID-JCLP2270470105>3.0.CO;2-K)
- Nunnally, J. C. & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd Edition). New York: McGraw-Hill.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2010). Helping each other grow: Romantic partner support, self-improvement and relationship quality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(11), 1496-1513. Doi: <https://doi.org/10.1177/0146167210383045>
- Özabacı, N. (2011). Turkish Adaptation of Quality of Relationships Inventory: Validity and reliability study. *Education and Science*, 36(162), 159-167. Retrieved from <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/774>
- Pallant, J. (2007). *Spss survival manual*. Sydney: Allen & Unwin.
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1991). General and relationship based perceptions of social support: Are two constructs better than one? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 1028-1039. Doi: 10.1037/0022-3514.61.6.1028.

- Pierce, G. R., Sarason, I. G., Sarason, B. R., Solky-Butzel, J. A., & Nagle, L. C. (1997). Assessing the quality of personal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(3), 339-356. Doi: 10.1177/0265407597143004.
- Romans, J. S. C., & DeBord, J. (1995). Development of the relationship beliefs questionnaire. *Psychological Reports*, 76(3), 1248-1250. Doi: 10.2466/pr0.1995.76.3c.1248.
- Saraç, A. Hamamcı, Z. & Güçray, S. (2015). Predicting Romantic Relationship Satisfaction of University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (43), 69-81.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1, 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>.
- Stackert, R. A. & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419–1429. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)
- Slotter, E. B., & Gardner, W. L. (2012). The dangers of dating the “bad boy” (or girl): When does romantic desire encourage us to take on the negative qualities of potential partners?. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(5), 1173-1178. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.05.007>
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am i without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147-160. Doi: <https://doi.org/10.1177/0146167209352250>
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 834-851. Doi: 10.1177/0265407599166009.
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)
- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 3(4), 298- 305. Doi: 10.1177/1066480795034003.
- Yıldırım, İ. (1997). Developing the Perceived Social Support Scale, its validity and reliability. *Hacettepe University Journal of Education*, (13), 81-87.