T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK ÖZ ANLAYIŞ VE DUYGUSAL ZEKANIN İNCELENMESİ

BÜŞRA ÖZEL
17736020

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2021

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK ÖZ ANLAYIŞ VE DUYGUSAL ZEKANIN İNCELENMESİ

BÜŞRA ÖZEL
17736020

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2021

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK ÖZ ANLAYIŞ VE DUYGUSAL ZEKANIN İNCELENMESİ

BÜŞRA ÖZEL
17736020

Tezin Savunulduğu Tarih: 03.03.2021

Tez Oy birliği ile başarılı bulunmuştur.

Unvan Ad Soyad **İmza**

Tez Danışmanı :Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

Jüri Üyeleri :Doç. Dr. Durmuş Ümmet

Dr. Öğr. Üyesi. Seher Merve Erus

İSTANBUL
2021

ÖZ

ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK ÖZ ANLAYIŞ VE DUYGUSAL ZEKANIN İNCELENMESİ

Büşra Özel
Mart, 2021

Bu araştırmada amaç romantik ilişki doyumunu, öz anlayışın ve duygusal zekanın istatiksel olarak anlamlı bir şekilde yordayıp yordanamadığını ortaya koymaktır. Bununla birlikte romantik ilişki doyumunda yordayıcıların; yaşa, cinsiyete, romantik ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Çalışma 18 ve 30 yaş aralığındaki 259 kadın ve 291 erkek romantik ilişkisi içerisindeki genç yetiştin bireyle yürütülmüştür. Veriler, İlişki Doyumu Ölçeği (İDO), Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN) ve Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) Kısa Formu ve Kişisel bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler t test, ANOVA, pearson korelasyon ve regresyon yöntemleriyle analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre Duygusal Zekâ Ölçeği toplam puanları, bu ölçeğin tüm alt ölçeklerinin puanlarının ve Öz Anlayış Ölçeği toplam puanlarının romantik ilişki doyumu ölçeği puanlarıyla orta seviyede pozitif bir korelasyon gösterdiği görülmektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, öz anlayış ve duygusal zekâ puanları romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan t testi analizlerine göre bireylerin romantik ilişki doyumu puan ortalamalarının yaşa göre farklılaşmadığı, cinsiyete göre ise kadınların pozitif farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan ANOVA analizine göre ise bireylerin romantik ilişki doyumu puan ortalamaları ilişki süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. 5 yıl üzeri ilişki süresi olan bireyler diğer ilişki süresi gruplarındaki bireylere göre pozitif farklılık göstermiştir.

Anahtar kelimeler: İlişki, romantik ilişki doyumu, öz anlayış, duygusal zekâ

ABSTRACT

EXAMINING SELF-COMPASSION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AS THE ABSORBERS OF ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION

Büşra Özel
Mart, 2021

In this research, the aim is to reveal whether romantic relationship satisfaction, self-compassiom and emotional intelligence can be statistically significantly exhausted. However, in the satisfaction of romantic relationships; whether it differs according to age, gender, duration of romantic relationship has also been examined. This research was conducted with 259 female and 291 male romantically involved young-raised people between the ages of 18 and 30. Data were collected through the Relationship Satisfaction Scale, the Self Compassion Scale, and the Emotional Intelligence Scale (TEIQue-SF) Short Form. The data obtained were analyzed by t test, ANOVA, Pearson correlation and regression methods. According to the findings, it is seen that the total scores of the Emotional Intelligence Scale, the scores of all subscales of this scale and Self Compassion Scale show a moderate positive correlation with the scores of the Romantic Relationship Satisfaction Scale. According to the findings of the study, it was concluded that self compassion and emotional intelligence scores have a significant effect on romantic relationship satisfaction. According to the t-test analyses, it was concluded that the average romantic relationship saturation score of individuals did not differ according to age, and that women differed positively by gender. According to the ANOVA analysis, the romantic relationship saturation score averages of individuals differ significantly according to the duration of the relationship. Individuals with a relationship duration over 5 years differed positively compared to individuals in other relationship duration groups.

Keywords: Relationship, Romantic Relationship Satisfaction, Self-Understanding, Emotional Intelligence

ÖN SÖZ

Yüksek lisans ve tez sürecimde kıymetli bilgi birikim tecrübelerini benden esirgemeyen, istediğim konuda çalışmam için hoşgörü ve sabrıyla bana destek olup tüm sorularımı yanıtlayan tez danışmanım olmasından büyük şans ve gurur duyduğum değerli Hocam Prof. Dr Mehmet Engin Deniz'e en içten duygularımla teşekkür ederim.

Lisans eğitimimden sonra yüksek lisans hayatımda da gelişimime destek olan Prof. Dr Ali Eryılmaz'a, yüksek lisans hayatımda birlikte olma şansına eriştiğim değerli hocalarım Prof. Dr. Fulya Yüksel Şahin'e, Doç. Dr. Gonca Zeren'e ve Doç. Dr.Nermin Çiftçi Arıdağ'a sonsuz teşekkürler.

Tez sürecimde ne zaman kaygılansam aradığım, tüm sorularımı sıkılmadan cevaplayan ve beni rahatlatan aynı süreçten geçtiğimiz canım arkadaşım Doğangün Ayyıldız'a; beni sürekli motive eden hayatımda olmalarından büyük mutluluk duyduğum Merve Aydemir'e Özde Özkaya'ya Oğuz Gök'e ve Ezgi Kurtcu'ya teşekkür ederim.

Son olarak maddi manevi her an yanımda hissettiğim beni bu günlere getiren canım annem, canım babam, Zeynep Özel ve Ferhat Özel'e tüm kalbimle en özel teşekkürler..

İstanbul; Mart, 2021 **Büşra Özel**

İÇİNDEKİLER

ÖZ ..... **III**
ABSTRACT ..... **IV**
ÖN SÖZ ..... **V**
İÇİNDEKİLER ..... **VI**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **VIII**
KISALTMALAR ..... **IX**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Araştırmanın Amacı 4
1.1.1. Araştırmanın Alt Amaçları 4
1.1.2. Araştırmanın Varsayımları 5
1.1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları 5
1.2. Tanımlar 5
1.2.1. Romantik İlişki Doyumu 5
1.2.2. Öz Anlayış 5
1.2.3. Duygusal Zeka 6
2. KURAMSAL ÇERÇEVE **7**
2.1. Romantik ilişki doyumu kavramı 7
2.1.1. İlişki 7
2.1.2. Romantik ilişki 8
2.1.3. Romantik İlişki Doyumu 10
2.1.4. Romantik İlişki ve Cinsiyet 13
2.1.5. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar 15
2.2 Öz Anlayış Kavramı 18
2.2.1. Öz Şefkat 21
2.2.2. Bilinçli Farkındalık 22
2.2.3. Ortak Paydaşım 22
2.2.4. Öz Anlayış ile İlgili Çalışmalar 23
2.3 Duygusal Zeka Kavramı 26

2.3.1. Duygusal Zeka Modelleri ... 27
2.3.1.1. Duygusal Zekanın Beceri Modeli ... 28
2.3.1.1.1. Salovey ve Mayer'in Duygusal Zeka Modeli ... 28
2.3.1.2. Duygusal Zekanın Karma Modelleri ... 28
2.3.1.2.1. Bar-On'un Duygusal ve Sosyal Zeka Modeli ... 28
2.3.1.2.2. Goleman'ın Duygusal Yetkinlik Modeli ... 29
2.3.1.2.3.Sürekli Duygusal Zeka Modeli ... 30
2.3.1.2.4. Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zeka Modeli ... 31
2.3.2. Duygusal Zeka ile İlgili Çalışmalar ... 31
3. YÖNTEM ... 34
3.1 Araştırmanın Modeli ... 34
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi ... 34
3.3.Veri Toplama Araçları ... 35
3.3.1. İlişki Doyumu Ölçeği ... 35
3.3.2. Öz Anlayış Ölçeği ... 36
3.3.3. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (TEIQue-SF) Kısa Form ... 37
3.4. Verilerin Analizi ... 37
3.4.1. İstatistiksel Değerlendirme ... 37
4. BULGULAR ... 39
5. TARTIŞMA ... 46
5.1. Öz Anlayış, Duygusal Zeka ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma ... 46
5.2.İlişki Doyumunun Yaş Cinsiyet ve İlişki Süresi Gibi Sosyodemografik Özelliklere Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Tartışma ... 48
6. SONUÇ VE ÖNERİLER ... 51
6.1. **Sonuç** ... 51
6.2. **Araştırma Sonuçlarına Göre Öneriler** ... 52
KAYNAKÇA ... 53
Ek.1 Kişisel Bilgi Formu ... 74
Ek. 2 Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ)KISA FORM ... 75
Ek. 3 İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) ... 77
Ek. 4 Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN) ... 78

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Örneklem Grubunun Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımı 34
Tablo 2: Örneklemin Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri 39
Tablo 3: Örneklemin İlişki Doyumu Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinin Betimsel İstatistikler 40
Tablo 4: Örneklemin İlişki Doyumu Ölçeği ile Öz Anlayış Ölçeği ve Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu 41
Tablo 5: ÖrnekleminÖz Anlayış Ölçeğinin İlişki Doyumu Ölçeğine Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi 43
Tablo 6: İlişki Doyumun Duygusal Zeka Özelliği Ölçeğinin İlişki Doyumu Ölçeğine Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi 43
Tablo 7: Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre İlişki Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılık İçin Uygulanan Bağımsız Gruplar t-Testi Analizi Sonuç Tablosu 44
Tablo 8: Örneklemin Yaş Değişkenine Göre İlişki Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılık İçin Uygulanan Bağımsız t-Testi Analizi Sonuç Tablosu 45
Tablo 9: Örneklemin İlişki Süresi Değişkenine Göre İlişki Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılık İçin Uygulanan ANOVA Analizi Sonuç Tablosu 45

KISALTMALAR

İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği

ÖZAN: Öz Anlayış Ölçeği

DZÖÖ-KF: Duygusal Zeka Özellği Ölçeği Kısa Form

1. GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan, yaşamını sürdürebilmek için başka insanlara ihtiyaç duyar. İnsanın yaşamını sürdürebilmek için diğer insanlara ihtiyaç duyması, diğer insanlarla çeşitli ilişkiler kurmasını gerektirir. Bireyin yaşamı boyunca kurduğu çeşitli ilişki tiplerinden biri de romantik ilişkidir. Romantik ilişki, çiftler arasında eşsiz bir bağ oluşturan karşılıklı bağımlılıkları ve aşkın dışa vurumunu içeren özel bir ilişki türüdür (Heath, 1976). Romantik ilişki kurmak özellikle kişilik gelişimi için kritiktir. İnsanlar genellikle ergenlik çağına girmeleriyle beraber romantik ilişki kurma arayışına girerler. Bu da Erikson (1968)'ın psikososyal gelişim kuramındaki 'yakınlığa karşı yalıtılmışlık' dönemine gelmektedir. Bu dönemde birey bir çatışma içindedir ve bu çatışmayı başarılı bir şekilde çözebilmesi gerekmektedir. Bunun için de yakınlık kurmayı başararak olumlu bir kimlik kazanabilmeli, karşı cinsle tatmin edici bir ilişkiyi başlatabilmeli ve bunu sürdürebilmelidir. Böylece ilişkilerde kaybetme ve yalıtılmışlık korkusu azalacak ve çatışma olumlu bir şekilde çözülerek sağlıklı kişilik gelişiminde önemli bir adım atılmış olacaktır (Erikson, 1993).

Romantik ilişkilerin başarısı ve sürdürülebilirliği, çiftlerin ilişkiden aldığı doyumla yakından ilgilidir. Romantik ilişki doyumu bireyin ilişkiye yönelik mutluluk, memnuniyet ve tatmin duygularının öznel bir değerlendirmesidir (Hawkins, 1968). Hendrick (1988)'e göre ilişki doyumu, bireyin içinde bulunduğu ilişkiye yönelik duygu, düşünce ya da davranışları ifade eder ve bağlılık, kendini açma ve ilişki yatırımı ile ilişkili bir durumdur. Bireyler ilişkilerini öznel kriterlere göre değerlendirirler ve sonuç olumlu ise kişi ilişkiden doyum sağlar; değerlendirme sonucu olumsuz ise yani ilişkinin 'kötü' tarafları 'iyi' taraflarından baskın geliyorsa doyum sağlanamaz (Hendrick, Hendrick, 1989; Hendrick, Hendrick, 1998).

Bir görüşe göre ilişki doyumunun belirleyicilerinden biri ilişkiye yapılan yatırımdır. Buna göre çiftler ilişkilerine pek çok yönden yatırım yaparlar ve bu oranda da ilişkiden bazı beklentileri vardır. Yapılan yatırımlarla beklentilerin örtüşmesi bireylerin ilişkiden daha fazla tatmin olmasını sağlar (Hatfield, Utne, Trautmann, 1979). Sosyal değişim modeline göre ilişkideki doyum, bireyin partneriyle ilgili beklentileri ve

partnerinin davranışları arasındaki uyum olarak tanımlanır (Sabatelli, 1988). Hendrick (1988)'e göre ise ilişki doyumu, cinsel tutumlar, aşk duygusunun açığa vurulması, ilişkiye olan bağlılık, kendini partnerine açma ve ilişkiye yapılan yatırım ile ilişkili duygu, düşünce ve davranışları ifade eder.

Romantik ilişki doyumu farklı tanımları olan karmaşık bir kavram gibi görünse de hemen hemen tüm tanımların ortak noktası çiftlerin ilişkiyle ilgili yaptığı değerlendirmelere dayalı olmaları ve bireylerin öznel iyilik haline olan etkisine vurgu yapmalarıdır. Doyum alınan bir ilişki, yapılan pek çok araştırmada kişinin mutluluğu ve öznel iyilik hali için kritik bir faktör olarak ortaya çıkmıştır (Campbell, 1976).

Sağlıklı ve doyum alınabilen bir ilişki ancak sağlıklı bireylerle mümkün olmaktadır. Psikolojik olarak kendilerini iyi hisseden bireyler ilişkilerinde de aradıkları doyumu elde edebilirler. Bu psikolojik iyilik haline etki eden değişkenlerden biri son zamanlarda önemi giderek artan öz anlayıştır. Ortaya çıkışı iki bin yıl öncesine ve Budist rahiplerine dayanan öz anlayış kavramı, özellikle son yirmi yılda psikoloji araştırmaları içinde önemli bir yer edinmiştir. Öz anlayış kavramı, kişinin başarısızlık, yetersizlik gibi zor durumlarla yüzleştiğinde kendine karşı ilgili ve anlayışlı olmasını içerir (Bennett-Goleman, 2001; Brach, 2003; Hanh, 1997; Salzberg, 1997). Neff (2003a)'e göre öz-anlayış, bireyin kendi acılarını, yetersizlik ya da başarısızlıklarını kendini yargılamadan ele alması, acılarıyla yüzleşerek onlardan kaçınmaması, kendi acısını hafifletme isteği duyarak kendisine anlayışlı davranmasıdır. Öz anlayış aynı zamanda bireye insanın doğası gereği mükemmel olmadığını, hatalar yapabileceğini ve hayattaki bu ve buna benzer zorlukların tüm insanlık tarafından ortak bir şekilde deneyimlendiği içgörüsünü kazandırır. Böylece birey böyle zorluklarla karşılaştığında ‘‘neden böyle şeyler hep beni bulur’’ gibi bir tutum içine girmek yerine başına gelen şeyin herhangi birinin başına da gelebileceğinin bilincine varır ve durumla buna göre yüzleşir (Neff ve diğ., 2005). Öz anlayış olumsuz duygulara -bastırmadan veya abartmadan- dengeli bir şekilde yaklaşmayı gerektirir, zira bastırılan ya da yabancılaşılan duygulara karşı anlayış gösterilemez. Bunun sonucunda da deneyimlenen olumsuz duygular bireyin yaşamını bir melodrama çevirebilir. Öz anlayış bunun yerinekişinin duygularına doğru mesafede durmasını sağlar, böylece duygular bilinçli farkındalık içeren bir nesnellikle hissedilir, dolayısıyla hayat daha yaşanılabilir bir hale gelir (Neff, 2003b).

Öz anlayış kavramı bir sacayağı gibi düşünebileceğimiz üç alt bileşenin üzerinde şekillenmektedir. Bunlardan ilki *öz şefkat*tir. Öz şefkat kişinin acı veren durumlarda ya da başarısızlık durumlarında aşırı eleştirel olmak yerine kendisine karşı anlayışlı olmasını belirtir. İkinci bileşen *ortak paydaşım*dır. Ortak paydaşım bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini soyutlaması ya da izole etmesi yerine bu deneyimini insan olmanın bir parçası olarak görmesidir (Neff, 2004). Öz anlayışın üçüncü bileşeni ise *bilinçli farkındalık*tır. Bilinçli farkındalık, duygularımızdan kaçmadan dengeli bir biçimde, bu durumun bilincinde olmak, yargılamadan şu anda ne olduğunu kavramaktadır (Brown, Ryan, 2003).

Gilbert (2005), bireylerin kendini önemsenmiş ve duygusal olarak sakin hissetmelerini ve diğer insanlarla -zorlukların herkesin başına gelebileceği içgörürüyle- bağ kurmasını sağladığı için öz anlayışın bireysel iyilik halini artırdığını iddia etmektedir. Evrimsel biyoloji, nörobiyoloji ve bağlanma kuramının ilkeleri üzerinde şekillendirdiği sosyal mantalite kuramını baz alan Gilbert (1989), öz anlayışın tehdit sisteminin (limbik sistem) aktivasyonunu azaltarak, yatıştırıcı sistemleri (oksitosin-opioid sistemi) aktive ettiğini ileri sürer. Öz anlayışın yatıştırıcı sistemlerle olan bu ilişkisinin, ilişkilerde yakınlık kurma, etkili duygu düzenleme ve içinde bulunulan çevreyi keşfetme ve ona uyum sağlama becerilerine olumlu katkı sağladığı bulunmuştur (Gilbert, 1989, 2005).

Bir romantik ilişkide algılanan doyumu etkileyebileceği düşünülen değişkenlerden biri de ilişkideki bireylerin duygusal zekasıdır. Kendi duygularını değerlendirmenin ve anlamanın, insanların duygularını kontrol etmelerini sağladığı önerilir. Buna ek olarak, duyguları ve duygusal yönetimi kullanmak onlara hayatlarında başarı sağlar. Kendi duygularını anlamak, insanların empatinin özelliği ile başkalarının duygularını da anlamalarını sağlar. Bu durum aynı zamanda insanların kendi duygularını kullanmalarına ve diğerlerinin duygularını yönetmelerine yardımcı olur, böylece hedeflerine diğerlerinden daha kolay ulaşırlar. (Rezaiean, Koshtegar, 2008).

Duygusal zekâ ilk olarak kişinin kendisinin ve diğerlerinin hislerini ve duygularını gözlemleme, aralarındaki ayrımı yapabilme ve bu bilgiyi düşünce ve eylemleri yönlendirmek için kullanma becerisini içeren sosyal zekanın alt kümesi olarak tanımlanmıştır (Salovey, Mayer, 1990). Daha sonra bu tanım genişletilmiştir ve duygusal zekâ, duyguları anlama, değerlendirme ve sunma, düşünceye olanak tanırken

duygu üretebilme ve duygulara erişebilme, duyguları ve duygusal bilgileri anlayabilme, duyguları düzenleyerek duygusal ve entelektüel gelişimi arttırabilme gibi yetenekleri içeren bir dizi beceri olarak tanımlanmıştır (Salovey, Mayer, 1997). Duygusal zekayı duyguların akıllı kullanımı olarak tanımlayan Weisenger (1985, 1998), duyguların kişisel ilişkilerdeki ve iş ortamındaki etkisine vurgu yapmaktadır. Duygusal zeka ile ilgili bir model sunan BarOn'a (1999) göre bu kavram, kendini ve başkalarını etkili bir şekilde anlama, kişilerarası ilişkilerde başarılı olma ve çevresel taleplere uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Ayrıca, duygusal zeka sosyal-duygusal yeterlilik ve sosyal beceri gelişimi ile yakından ilişkilidir. Goleman (2006)'a göre duygusal zeka, öz-bilinç, özerklik, sosyal bilinç ve sosyal beceriler olmak üzere dört temel unsur içermektedir. Petrides ve Funham (2000) ise duygusal zekayı, kendisinin ve başkalarının duygularını anlamak, kendini ve başkalarını motive etmek ve ilişkileri başarıyla yönetmek olarak tanımlamışlardır. Başka bir tanımda duygusal zeka, duygu ve becerileri tanımlamak, kabul etmek ve yenilerine açık olmak olarak açıklanmıştır. Dahası, duygusal zeka bireyin kendisini başarı için motive etmesini ve başkalarının ihtiyaçlarını ve sorunlarını anlayabilmesini içerir (Berna, 2003).

Duygusal zeka ile ilgili farklı tanımlamaların ve bu tanımlamaları oluşturan farklı unsurların olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, hepsinin benzer açıklamalar olduğu ve içsel ve kişilerarası yetenekler altında toplandıkları görülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada amaç romantik ilişki doyumunu, öz anlayışın ve duygusal zekanın istatiksel olarak anlamlı bir şekilde yordanıp yordanamadığını ortaya koymaktır. Bununla birlikte romantik ilişki doyumunda yordayıcıların; yaşa, cinsiyete, romantik ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

1.1.1. Araştırmanın Alt Amaçları

Araştırmanın alt amaçları aşağıdaki gibidir.

1. Öz anlayış romantik ilişki doyumunuanlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Duygusal zeka romantik ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Bireylerin romantik ilişki doyumu puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

4. Bireylerin romantik ilişki doyumu puan ortalamaları bireylerin yaşına göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Bireylerin romantik ilişki doyumu puan ortalamaları bireylerin ilişki süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.1.2. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırma aşağıdaki varsayımların gerçekleştiği kabul edilerek yapılmıştır.

1. Araştırmaya katılan tüm katılımcılar soruları içten, samimi ve dürüst şekilde yanıtlamıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçekler geçerlik ve güvenirliğe sahiptir.
3. Araştırmada kullanılan ölçekler istenen özellikleri ölçmektedir.

1.1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma; "Kişisel Bilgi Formu", "İlişki Doyumu Ölçeği', Öz Anlayış Ölçeği' ve 'Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği'nden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın örneklem grubu; romantik ilişki içerisinde olan ve rastgele seçilen 18-30 yaş arası kişilerle sınırlıdır.

Araştırma; verilerden elde edilen bulgularla sınırlıdır.

1.2. Tanımlar

1.2.1. Romantik İlişki Doyumu

Romantik ilişki doyumu, ilişkilerin olumlu taraflarının olumsuz taraflarından daha baskın olduğuna ilişkin öznel değerlendirmedir (Bradbury, Fincham , Beach, 2000).

1.2.2. Öz Anlayış

Acı, başarısızlık gibi olumsuz durumlarda karşılaşıldığında bireyin kendine aşırı yüklenmek yerine; hissettiği duyguların objektif bir şekilde farkında olup, aynı durumun başka insanların da başına gelebileceğinin bilincinde olarak durumla buna göre baş edebilme becerisidir (Neff, 2003b).

1.2.3. Duygusal Zeka

Duygusal zeka, duyguları anlama, değerlendirme ve sunma, düşünceye olanak tanırken duygu üretebilme ve duygulara erişebilme, duyguları ve duygusal bilgileri anlayabilme, duyguları düzenleyerek duygusal ve entelektüel gelişimi arttırabilme gibi yetenekleri içeren bir dizi beceridir (Salovey, Mayer, 1997).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Romantik ilişki doyumu kavramı

2.1.1. İlişki

Diğer pek çok türe kıyasla, insan yavrusu çok daha geç kendi kendine yetebilir duruma gelmektedir. Bu yüzden her insanın hayattaki ilk ilişkisi anne ya da birincil bakım sağlayan kişiyle başlar ve uzun süren bu ilişki oldukça kritiktir. Anneyle olan ilişki ve bu ilişkinin sonucu olarak ortaya çıkan bağlanma tarzları pek çok kuramcıya göre kişiliği şekillendirir. Bu da kişinin daha sonra kuracağı ilişkileri büyük ölüde etkiler. Kardeşler yaşamın ilk yıllarında ilişki kurulan diğer kişilerdir. Kardeş ilişkilerinin de kişinin ileriki yaşamı için belirleyici bir etkisi vardır. Birey kardeşleriyle kurduğu ilişki sayesinde sınırlı kaynakların paylaşılmasını öğrenir (Teti ve diğ, 1996). Kardeşler hem ebeveynlerinin sevgisini hem de oyuncak, giysi gibi materyalleri paylaşabilmektedirler. Ayrıca kardeşler birbirinin ilk oyun arkadaşlarıdır. Okul çağıyla beraber bireyin hayatına akranları girer. Birey akranlarıyla ilk olarak oyun yoluyla etkileşime girer. Bu oyunlar sayesinde birey eşitlikçi ve hiyerarşik sosyal yapıları öğrenir (Kapadia, Gala, 2015). Ayrıca oyunlar bireylerin duygularını tanımasını ve kendini ifade edebilmesini sağlar. Bunun yanında başkalarının da duygularının farkına varıp empati yeteneği geliştirmeye başlar. Bu sayede insanlarla etkili ve sağlıklı ilişki kurup sürdürme becerisi edinir (Lillard ve diğ., 2013; Santrock, 2011; Slavin, 2013). Zaman geçtikçe birey akranlarıyla daha yakın ilişkiler kurmaya başlar. Kendini arkadaşlarına açar dertlerini sorunlarını onlarla paylaşır ve arkadaşlarının sorunlarına çözüm bulmaya çalışır. Bu dönemde önemli bazı konular akran kabulü ve akran grupları içerisindeki statüdür (Sigelman, Rider, 2012). Akran kabulü, bireyin mutlu olmasını ve sosyal olarak işlevsel ve öz güveni olmasını sağlar (Bukowski, Motzoi, Meyer, 2009; Rubin ve diğ., 2015).Ergenlik dönemi ile birlikte ise bireyler tüm hayatlarını etkileyecek, psikolojik iyilik hallerine katkı sağlayacak ve aslında oldukça karmaşık bir ilişki türü olan romantik ilişkilerin arayışı içine girerler.

2.1.2. Romantik ilişki

Yukarıda bahsedilen ilişki türleri içinde romantik ilişkilerin ayrı bir önemi vardır. Pek çok kuramcıya göre romantik ilişki kurmanın, kişilik gelişimi ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisi yadsınmazdır. Romantik ilişki Sternberg (1986) tarafından, kadın ve erkek arasında oluşan ve tutku, bağlılık ve yakınlığı içeren bir olgu olarak tanımlanmıştır. Hatfield (1988) ise romantik ilişkinin tanımını ‘‘Bireylerin nasıl düşündükleri, hissettikleri ve davrandıkları ile ilgili benzerliklerini ve farklılıklarını keşfetmeyi amaçladıkları bir süreç’’ olarak yapmıştır. Başka bir görüşe göre romantik ilişkiler bağlanma, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık özelliklerine sahiptir (Moss, Schwebell, 1993). Collins (2003)’e göre ise romantik ilişki, ilişkideki her iki kişi tarafından karşılıklı kabul edilen; katılım, eş seçme, içerik, bilişsel-duyuşsal süreçler ve kalite olmak üzere beş özellikli bir yapıdan oluşan gönüllü etkileşimlerdir.

Erikson (1968)’a göre romantik bir ilişki içinde yer almak kişilikgelişimi için kritik öneme sahiptir. Psikososyal gelişim kuramına göre (Erikson, 1968), her bireyin yaşamının farklı dönemlerinde çözmeleri gereken farklı çatışma durumları vardır. Genç yetişkinlik dönemine denk gelen çatışma ise *yakınlığa karşı yalıtılmışlık*tır. Genç yetişkinlerin bu çatışmayı çözüp dengeli bir kişilik geliştirebilmesi için romantik ilişki kurmaları beklenmektedir, çünkü romantik ilişkiler bireylerin yakınlık kurabilme becerileri geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Bunun da ötesinde, bu yaşlarda kurulan romantik ilişkilerde edinilen deneyimler, bireyin kimlik ve kişilik gelişimine ve yetişkinlik döneminde yaşanacak romantik ilişkiler ile ve hayat boyu birlikte oluncak eşin seçimi sürecinde belirleyici olmaktadır. Benzer şekilde Sullivan (1953) da kuramında ergenlikte kurulan romantik ilişkilerin kimlik gelişiminin kaçınılmaz bir parçası olduğunu belirtmiş ve bu yaş dönemindeki romantik ilişkilerin yaşamın ilerleyen dönemindeki romantik ilişkilerin gidişatını etkilediğini savunmuştur.

Bahsedilen modellerden anlaşılacağı üzere bireyin ilk defa bir romantik ilişki içine girmesi ergenlik yıllarına denk gelmektedir. Ancak bazı araştırmacılara göre bireyin romantik ilişkilerinde ne gibi tutum ve davranış örüntüleri sergileyeceği çok daha küçük yaşta kurduğu ilişkiler tarafından şekillendirilmektedir. Bebeklik döneminde gelişen bağlanma tiplerinin (Ainsworth, Bowlby, 1991) yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerle bağlantısını inceleyen araştırmalarında Shaver, Hazan ve

Bradshaw (1988), güvenli bağlanma geliştirmiş bireylerin ilişki kurmakta ve sürdürmekte zorluk çekmeyen, ilişkilerinde daha mutlu olan, daha az problem yaşayan ve yaşanan problemleri çözmede daha etkin yöntemler geliştiren bireyler olduklarını bulmuşlardır. Kaygılı bağlanma geliştirmiş bireyler, romantik ilişkilerinde sık sık terk edilme korkusu yaşamakta ve kıskançlık krizleri geçirmektedirler. Ayrıca cinselliğe, ilişkideki pek çok bileşenin üzerinde önem vermektedirler. Kaçınmacı bağlanma geliştirmiş bireyler ise yakınlık kurmaya pek istekli değildirler, ilişkilerinde genellikle soğuk ve mesafelidirler (Shaver, Hazan, Bradshaw, 1988).

Bireyin romantik partnerini nasıl seçtiği konusu da araştırmacılar için merak konusu olmuştur. Bazı araştırmacılara göre çiftlerin benzerliği ve fiziksel çekicilik, eş seçimi konusundaki önemli belirleyicilerdir (Finkel ve diğ., 2012; Santrock, 2011). Benzerlikten kasıt, çiftlerin dünya görüşü, yaş, sosyoekonomik düzey gibi konularda birbirine yakın olmalarıdır. Bu sayede çiftler benzer olaylara karşı benzer tepkiler verebilecek, benzer etkinlikleri yapmaktan hoşlanacak ve birbirlerine karşı daha yoğun bir yakınlık hissi besleyebileceklerdir (Santrock, 2011). Fiziksel çekiciliğin hem kadın hem erkek için önemli olduğu, bireylerin kendilerine fiziksel olarak çekici gelen bireylerle romantik ilişki kurmaya daha istekli olduğu bilinmektedir (Morry, 2005). Ayrıca yapılan bir araştırma (Mark, Herbenick, 2014), bireylerin kendileriyle ilgili çekicilik algılarının da karşı cinsi ne derece çekici bulduğunu belirleyebildiği göstermiştir. Evrimsel bakış açısına göre ise eş seçimini belirleyen faktörler cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Örneğin erkekler kendisinden daha genç ve vücudunda doğurganlığın işaretlerini bulunduran kadınları eş olarak tercih etme eğilimindelerdir. Kadınlar ise kendilerinden büyük ve daha olgun, aynı zamanda yuvanın ve yavrunun rahat bir şekilde geçindirilebilmesini sağlayacak kaynaklara sahip olan erkekleri tercih etmektedirler (Impett, Peplau, 2006).

Literatürde romantik ilişkilerin niteliğini belirlemek için bazı kuramlar oluşturulmuştur. Bu kuramlardan biri Sternberg (1988)'in üçgen aşk kuramıdır. Üçgen aşk kuramında romantik ilişkilerin üç boyutu tanımlanmıştır: Yakınlık, tutku ve bağlılık. Yakınlık, ilişkideki romantizm, fiziksel yakınlık, sıcaklık ve samimiyet gibi bileşenleri ifade etmektedir. Tutku, çiftlerin birbirini fiziksel ve cinsel olarak beğenip arzu etmelerini ima etmektedir. Bağlılık ise ilişkiye olan adanmışlığı, ilişkinin sürdürülmesi için gösterilen çabayı belirtmektedir. Romantik ilişkide bu üç boyuttan hangilerinin ağırlıklı olarak bulunduğuna göre yedi aşk türü önerilmiştir. Sadece

bağlılığı içeren ilişki *boş aşk*tır. Sadece yakınlığın olduğu ilişki türü *hoşlanma*dır. Çiftler arasında sadece tutkunun olduğu ilişki türü ise *kara sevda*dır. Tutku ve yakınlığı içeren ancak bağlığın henüz oluşmadığı ilişki türü *romantik aşk*tır. Bağlılık ve yakınlık olmasına rağmen tutkuyu içermeyen ilişki türü *arkadaşça aşk* olarak tanımlanmıştır. *Ahmakça aşk* ise tutku be bağlanmayı içermesine rağmen çiftler arasında yakınlık kurulamamıştır. Son ilişki türü ise yakınlık, tutku ve bağlılığın her üçünü de içeren ve ideal aşk olarak kabul edilen *mükemmel aşk*tır (Sternberg, 1988, 2006; Regan, 2008; Santrock, 2011).

Romantik ilişkilerin nitelikleriyle ilgili oluşturulmuş bir diğer kuram Lee (1977)'nin aşk stilleri kuramıdır. Aşk stilleri kuramında çok boyutlu bir aşk sınıflandırılması yapılmış ve birincil ve ikincil aşk boyutları tanımlanmıştır. Her iki aşk boyutu da üçer aşk stili içermektedir. Birincil boyuttaki ilk aşk stili *arkadaşça aşk*tır. Arkadaşça aşkta çiftler arasında fiziksel ve cinsel çekim fazla değildir; bunun yerine güven, saygı, samimiyet ve dostluk ön plandadır. İkinci aşk stili olan *tutkulu aşk*ta cazibe ve cinsel çekim baskındır. Bu tür aşkta bireyler ilk görüşte aşka inanmakta ve romantizmi ön planda tutmaktadırlar. Üçüncü aşk stili ise *oyun gibi aşk*tır. Bu aşk stilinde yoğun bir duygusallık ve bağlanma yoktur. Bunun yerine çiftler için eğlence ön plandadır, çiftler birbirleriyle vakit geçirmekten keyif alırlar. İkincil boyuttaki aşk stilleri, birincil boyuttakilerin birleşiminden oluşmaktadır. Tutkulu ve oyun gibi aşkın birleşimi *sahiplenici aşk*ı oluşturmaktadır. Sahiplenici aşkta çiftler arasındaki ilişki kıskançlığı, güvensizliği ve çeşitli takıntıları içerebilir. Oyun gibi ve arkadaşça aşkın birleşiminden *mantıklı aşk* meydana gelmektedir. Mantıklı aşkla birbirine bağlı çiftler birbirlerini seçerken oldukça pragmatiktirler, eş seçiminde çiftler için eğitim düzeyi, ekonomik durum, sosyal çevre gibi kriterler ön plandadır. *Özgeci aşk* ise tutkulu ve arkadaşça aşkın birleşmesiyle oluşmaktadır. Bu ilişki türünde çiftler karşı taraftan bir karşılık beklemeden eşlerini severler ve eşlerinin kusurlarını görmezden gelerek ilişkinin devamı için çaba harcarlar (Lee, 1973, 1977; Hendrick, Hendrick, 1986; Regan, 2016).

2.1.3. Romantik İlişki Doyumu

Şimdiye kadar romantik ilişkilerin birey için ne anlama geldiği ve ne kadar önemli olduğuanlatıldı. Bireyin hayatında bu denli önemli bir yere sahip olan romantik ilişkilerin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için çiftlerin ilişkilerinden doyum almaları gerekir. İlişkiden alınan doyum, ilişkinin nasıl bir seyir izleyeceğini;

sürdürülüp sürdürülemeyeceğini göstermesi bakımından önemli bir parametredir (Hendrick, 2004).

Hendrick (1988), ilişki doyumunun tanımını ‘‘Çiftlerin birbirlerine karşı olan duygu, düşünce ve davranışlarıyla birlikte, eşlerinin cinsel tutumlarını, sadakatlerini, ilişkiye olan bağlılıklarını ve kendilerinin ilişkiden elde ettikleri kazanımları öznel bir şekilde değerlendirmeleri’’ şeklinde yapmıştır. Buna göre yapılan değerlendirmenin sonucu olumluysa birey ilişkiden doyum sağlar; sonuç olumsuzsa birey ilişkiden doyum elde edemez (Hendrick, Hendrick, 1989, 1995). Sabatelli (1988)’ye göre ilişki doyumu, ilişkideki bireylerin partnerlerinden beklentileri ile partnerinin bu beklentilere verdiği cevap arasındaki uyumdur. Hawkins (1968) ilişki doyumunu çiftlerin ilişkilerini her yönüyle ele alıp değerlendirdiklerinde sonuç olarak haz, mutluluk ve tatmin duygularının ön plana çıkması olarak tanımlamıştır. Bir başka tanıma göre ilişki doyumu bireyin romantik eşine karşı olan pozitif duygularıdır (Rusbult, 1983). Fletcher ve Simpson’a (2000) göre ise ilişki doyumu, bireyin romantik eşinin duygu, düşünce ve davranışlarını kendi kriterlerine uygun bulmasıdır. Bireyler zaman zaman kendi romantik ilişkilerini başkalarının romantik ilişkileriyle de karşılaştırabilirler; bu sayede kendi beklentilerinin ne denli karşılandığıyla ilgili bir kıyas yapmış olurlar ve pişmanlık ya da memnuniyetlerini buna göre değerlendirebilirler (Hendrick, 1988).

Bir romantik ilişkide çiftler ilişkiden doyum alamadıklarında, bu çiftlerin birbirlerine karşı aşırı eleştirel, saldırgan ve düşmanca davranabildikleri, sürekli eşlerinden ve ilişkilerinden şikâyetçi oldukları ve eşleriyle ortak vakit geçirmekten kaçındıkları bildirilmiştir (Fincham, Beach, 2006). Rusbult (1983) da ilişkilerinden doyum alamayan bireylerin eşleriyle olmaktan çok kendi başına vakit geçirmekten keyif aldığını bildirmiştir. Benzer şekilde doyum alınamayan ilişkilerde çift kavgalarının, kötü iletişimin ve kıskançlığın oldukça yaygın olduğu bulunmuştur (Filsinger, 1983). Rasbult, Zembrodt ve Gunn (1982) ilişkilerinden doyum alamayan bireylerin terk etme, ihmal etme, problemlerini eşine açmaktan kaçınma ve ilişkiye sadakatsizlik gibi tepkiler verdiğini belirtmiştir. Bununla beraber romantik ilişkilerinde doyum yaşayamayan bireylerde majör depresyon, panik bozukluk, genellenmiş anksiyete bozukluğu, sosyal fobi ve alkol bağımlılığı gibi pek çok psikolojik sorunlar görülmektedir (Whisman, 1999). İlişki doyumu olmayan evliliklerde boşanma oranları da daha yüksektir (Gottman, 1979). Öte yandan, ilişkilerinde doyum yaşayan çiftlerin birbirlerine karşı daha ilgili, samimi, duyarlı ve destekleyici oldukları ve ilişkilerinde

daha az sorunlar yaşadıkları, bazen sorun yaşasalar bile üstesinden gelebilmek için etkin çözümler üretebildikleri gözlenmiş ve ayrıca böyle bireylerin psikolojik sorunlar yaşama olasılığının da daha az olduğu rapor edilmiştir (Fincham, Beach, 2006). Bu yönüyle değerlendirildiğinde ilişki doyumu sağlıklı, kaliteli ve uzun süre devam eden bir ilişki için ve çiftlerin psikolojik sağlıkları açısından kritik öneme sahiptir (Knee, 1998; Fincham, Beach, 2006; Van Scheppingen ve diğ., 2018).

Çiftlerin bağlanma türleri ilişki doyumunu etkilemektedir. Buna göre güvenli bağlanma tarzına sahip bireyler, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip bireylere göre daha pozitif ilişkiler kurabilmekte ve bu bireylerin romantik ilişki doyumları daha yüksek olmaktadır (Carnelley, Pietromonaco, Jaffe, 1994; Collins, Read, 1990; Hazan, Shaver, 1987; Meeks, Hendrick, Hendrick, 1998). Eşlerini ideal eş olarak görüp kendisini eşlerine karşı duygusal olarak açığa vuran bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu bildirilmektedir. (Sprecher, Metts, 1999). İlişkilerinde gerçekçi olmayan inançlara sahip çiftlerin ilişki uyumları ve ilişki doyumları azalmaktadır (Cobb, Larson, Watson, 2003). Bu verilerden ve kendi yaptığı çalışmalardan yola çıkan Fincham ve Beach (2006), bir romantik ilişkiden çiftlerin doyum alabilmesi için bu romantik ilişkinin sekiz özelliğe sahip olması gerektiğini ileri sürmüştür. İlk özellik olan *empati*çiftlerin birbirine destek olmasını, birbirlerinin duygularını, düşüncelerini ve hislerini anlayabilmelerini, birbirleriyle rahatça konuşup anlaşabilmelerini içerir. *Kendini açma*çiftlerin duygu, düşünce ve sorunlarını rahatça birbirlerine açabilmesini ifade eder. *İdealizasyon*bireyin romantik eşini her yönüyle beğenip kabul etmesi, kendisi için ideal eş olduğunu düşünmesidir. *Çatışma yöntemi* çiftlerin zaman zaman sorunlar yaşasalar bile bu sorunları çözerken etkin bir biçimde birbirleriyle fikir alışverişinde bulunmalarını, birbirlerini eleştirirken kırıcı söz tutum ve davranışlardan kaçınmasını ima eder. *Kabul edilme* çiftlerin birbirlerini olumlu ve olumsuz yönleriyle koşulsuz bir şekilde kabul etmesini içerir. *Sosyal destek*eşlerden biri bir sorun yaşadığında, eşinin kendisine destek olacağına ve her koşulda yanında olacağına dair inancıdır. *Beklentilerin uyumluluğu* çiftlerin birbirlerinden ve ilişkilerinden bekledikleri hususların birbirine benzer olması durumudur. *Ortak değerleriyse* en genel anlamıyla, çiftlerin ortak bir hayat görüşüne sahip olmalarıdır.

Sternberg (1986) üçgen aşk kuramına göre ideal aşkı belirten üçgenle ilişkideki mevcut üçgen arasındaki uyum ya da uyumsuzluğunun ilişki doyumunu belirlediğini öne sürmüştür. Buna göre iki üçgen arasındaki tutarlılık ilişki doyumuna; fark ise

doyumsuzluğa sebep olmaktadır. Lee (1977) de romantik ilişkideki çiftlerin, kuramında belirttiği aşk tarzlarından birbiriyle uyumlu olanlara sahip olmalarının ilişki doyumunu artırdığını söylemiştir. Ancak çiftlerin aşk tarzları birbirinden farklıysa çiftler karşılaştıkları durum, olay ve sorunları birbirlerinden farklı bir şekilde değerlendirecekler bu da ilişkide uyumsuzluğa ve ilişki doyumunda azalmaya sebep olacaktır. Yapılan bazı araştırmalar Lee (1977)'nin bu önermesini desteklemektedir (Dush, Amato, 2005; Myers, 2003; Reis, Collins, Berscheid, 2000).

Romantik ilişki doyumuyla ilişkili olduğu düşünülen bir değişken de kıskançlıktır. Dugosh (2000) çalışmasında kıskançlık ve ilişki doyumu arasında negatif korelasyon bulmuştur. Ancak sevgi duygusu aracı değişken olarak bu ilişkiye dahil edildiğinde, birbirlerini gerçekten seven çiftlerin ilişki doyumlarının kıskançlıktan pek fazla etkilenmediği ortaya çıkmıştır. Diğer bazı araştırmalarda da kıskançlığın ilişki doyumu üzerindeki etkisi net bir şekilde ortaya konamamış, kişiler arası farklılıkların, kişilik özelliklerinin, sahip olunan benlik değerinin ve geçmiş ilişkilerdeki tecrübelerin iki değişken arasındaki ilişkide belirleyici olduğu söylenmiştir (Brewer, Riley, 2009; Elphinston ve diğ., 2013; DiBello ve diğ., 2015). Etkili iletişim ve problem çözme becerileri de ilişki doyumuyla ilişkili değişkenler olarak görülmektedir. Birbirleriyle özgürce ve açıkça konuşabilen, fikirlerini eşinin daha iyi anlayabileceği şekilde eşine aktarabilen bireylerin ilişkilerinde daha az problem yaşadıkları ve problem yaşadıkları zamanlarda da bu sorunları daha kolay ve daha kısa sürede çözdükleri bildirilmiştir (Burleson, Samter, 1996). Huston ve Chorost (1994)'a göre birbirlerine sevgi sözcükleri söyleyen ve özel hitap şekilleriyle hitap eden çiftler birbirlerine daha az yıkıcı davranışlar sergilemekte ve ilişki doyumlarını güçlenmektedir.

Romantik ilişkilerine henüz genç yetişkinlik döneminde başlayan, vakitlerinin çoğunu beraber geçirip hayatları ve gelecekleri hakkında beraber karar alan, karşılaştıkları sorunları çözmek için çaba sarf eden çiftlerin ilişkilerinden daha yüksek doyum aldıkları bildirilmiştir (Kail, Cavanuagh, 2015). Zaman faktörü işin içine girdiğinde, daha uzun süredir devam eden ilişkilerde tutkunun azaldığı gözlense de çiftler arasındaki bağlılığın ve yakınlığın daha fazla arttığı rapor edilmiştir (Toba, 2010).

2.1.4. Romantik İlişki ve Cinsiyet

Kadınlar ve erkekler bebekliklerinden itibaren farklı ilgileri, farklı etkinlikleri ve farklı davranışsal örüntüleri benimseyip sürdürmeleri için teşvik edilmektedir (Huston,

1983). Cinsiyetin sosyalleşme sürecindeki bu belirleyici etkisi, ileride bireylerin pek çok davranışını etkiler. Bir romantik ilişki kurmanın, ilişki boyunca sahip olunan tutum ve davranışların ve buna bağlı olarak ilişki doyumunun da bebeklikteki bu cinsiyete bağlı sosyal öğrenme sürecinden etkilendiği düşünülmektedir (Kurdek, 1987). Örneğin kadın olmakla ilişkilendirilen duygusal dışa vurum, iletişim isteği, sahiplenilme gibi özelliklerin kadınların ilişki doyumuyla yakından ilişkili olduğu bildirilmektedir. Bu özelliklere sahip olan ve ilişkilerinde bu ihtiyaçlarını elde eden kadınların daha büyük bir ilişki doyumu yaşadıkları rapor edilmiştir (Holm ve diğ., 2001). Öte yandan baskın ve ilişkilerde karar verici lider olma gibi erkeklerle ilişkili olarak düşünülen özelliklerin de erkeklerin ilişki doyumu üzerinde etkisi vardır. İlişkilerinde eşinin itaatini ve kendi yönetici gücünü hisseden erkeklerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğuna dair bulgular vardır (Peplau, Gordon, 1985). Bahsedilen cinsiyetle ilgili özelliklerin ilişki üzerindeki etkisi kültürle yakından ilişkilidir (Fehr, Broughton, 2001; Sprecher, Toro-Morn, 2002). Bahsedilen cinsiyet kalıpları toplulukçu kültürlerde daha baskın ve daha şekillendiricidir. Bu yüzden de ilişkiler üzerindeki etkisi daha belirgin olarak ortaya çıkar (Triandis ve diğ., 1988). Bireyci kültürlerde ise cinsiyet kalıpları toplulukçu kültürlerdeki kadar keskin değildir. Erkeklikle ya da kadınlıkla ilgili görülen özellikler iki cinsiyette de kısmen görülebilir. Bu yüzden böyle kültürlerde cinsiyet ve cinsiyete atfedilen özelliklerin ilişkilerdeki belirleyicilikleri sınırlıdır (Hofstede, Hofstede, Minkov, 2010).

Cinselliğin ilişki doyumuna etkisi cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Her iki cinsiyet için de cinsellik ilişki doyumu için bir kriter olsada, erkekler için cinselliğin ilişki doyumundaki etkisi daha büyüktür. Kadınlar için de cinsellik önemli olmakla beraber, psikolojik destek görmek, beğenildiklerini hissetmek, eşlerinin sadık olduklarına inanmak ve duygusal olarak bağlı olduklarında romantik ilişki doyumları üzerinde çok daha fazla etkilidir (Lavalekar ve diğ., 2007). Ancak cinsellikten doyum alınamayan bir ilişki hem kadınlar hem de erkekler için sorun teşkil etmektedir (Jose, Alfons, 2007).

Türkiye'de yapılan çalışmalardan birinde Beştav (2007), cinsiyet, bağlanma stili, gerçekçi olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 586 kişinin katıldığı araştırmanın bulgularına göre cinsiyetin ilişki doyumu üzerine bir etkisi bulunamamıştır. Benzer şekilde Hamamcı (2005) evli çiftlerle yaptığı araştırmada erkek ve kadın katılımcılar arasında ilişki doyumu bakımından anlamlı bir

fark olmadığını ortaya koymuştur. Dökmen (2002) ise evli kadınların ilişki doyumlarının evli erkeklere göre daha düşük olduğunu bulmuştur. Sarı (2008)ve Özbiçer (2013)'in araştırmalarının sonuçları da kadınların ilişkilerinden daha düşük düzeyde doyum aldıklarını göstermektedir. Yurt dışında yapılan araştırmalara bakıldığında ise kadınların ilişki doyumu düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bildiren araştırmalar mevcuttur (örn., Kaura, Lohman, 2007; Rosen, Bailey, Muise, 2018). Bundan farklı olarak erkeklerin ilişki doyumu düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu rapor eden çalışmalar da vardır (örn., Curtis vd., 2015; Falconier, Epstein, 2010; Lesch, Engelbrecht, 2011). Jackson ve diğerleri (2014) kadınların ilişkilerinde erkeklere göre daha az ilişki doyumu yaşadıklarını bulmuştur. Ackerman ve diğerleri (2011), Biehle ve diğerleri (2011), Bunt ve diğerleri (2017) gibi araştırmacılar ise kadınların ve erkeklerin ilişki doyumu düzeyi bakımından farklılık göstermediklerine ilişkin bulgular rapor etmişlerdir. Anlaşılacağı gibi literatürdeki çalışmalar cinsiyetin ilişki doyumu üzerindeki etkisiyle ilgili birbiriyle çelişen bulgular ortaya koymaktadır. Cinsiyetin ilişki doyumu üzerindeki etkisinin anlaşılabilmesi için daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

2.1.5. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Romantik ilişki doyumu kavramı pek çok araştırmacının ilgisini çekmiş ve hem ülkemizde hem de yurt dışında bu konuyla ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Örneğin Özbiçer (2013) çalışmasında duygusal zeka, ilişki doyumu ve romantik eşin ilişki doyumuna yönelik algılar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda duygusal zeka düzeyi ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca eşlerinin duygusal durumunu ve ilişkiden beklentilerini anlayabilen ve eşlerinin ilişki doyumları ile algıları doğru olan bireylerin, ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Yine bu araştırmanın bulgularına göre ilişki doyumu cinsiyete göre bir farklılık göstermemiş; yaş ile ilişki doyumu arasındaki ilişki ise çok güçlü olmasa da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Curun (2001) yaptığı çalışmada algılanan ve gerçek cinsiyet rolü yönelimleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve algılanan cinsiyet rolü yönelimleriyle ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulurken; gerçek cinsiyet rolü yönelimleriyle ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir.

Aydoğdu (2010), çeşitli kişilik özelliklerinin romantik ilişki ve buna bağlı değişkenlerle olan ilişkisini araştırmıştır. Bu araştırmada dışa dönük, deneyime açık, öz disiplinli ve yumuşak başlı kişilerin bir ilişki kurma ve bunu sürdürmede başarılı oldukları, ilişkilerinde daha az kaygı ve daha yüksek ilişki doyumu yaşadıkları ve ilişkilerine dair bir kontrol algıları olduğu bulunmuştur.

Helvacı (2012) Romantik ilişkilerde sorun çözme becerisi ve sosyal ilginin, aşka yönelik tutumlarla ilişkisinin incelemiştir. Buna göre oyun gibi aşk ile fiziksel ve duygusal istismar arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır. Tutkulu aşk ile fiziksel istismar arasında pozitif; özgeci aşk, tutkulu aşk ve arkadaşça aşk ile duygusal istismar arasında negatifkorelasyonlar tespit edilmiştir. Özgeci aşk, arkadaşça aşk ve tutkulu aşk sorun çözme becerileriyle pozitif yönde ilişkili bulunmuş, oyun gibi aşkın problem çözme becerileriyle negatif yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Oyun gibi aşk sosyal ilgiyle negatif yönde ilişkili bulunmuş; buna karşın sosyal ilginin özgeci aşk, tutkulu aşk ve arkadaşça aşkla pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Bir başka çalışmada kız ve erkek öğrencilerin ilişkilerinde yaşadığı sorunlar araştırılmıştır (Türküm, Kızıltaş, Sarıyer, 2004). Buna göre kız öğrencilerin %33,6'sı, erkek öğrencilerin ise %38,8'i romantik ilişkilerinde sorun yaşamaktadır. İlişkilerinde sorun yaşayan öğrencilerin ilişkilerinde aldıkları doyumun düşük olduğu rapor edilmiştir.

Sorun çözme becerileri ve olumsuz duygularla baş etme stratejileri bakımından romantik ilişkileri incelediği çalışmasında Bahadır (2006), ilişki süresi süresinin önemine dikkat çekmiştir. Buna göre ilişkinin süresi arttıkça çiftler ilişkilerine daha fazla önem vermekte, karşılaştıkları sorunlarla daha iyi mücadele edebilmekte, karşılaştıkları olumsuz durumlar sonrasında ortaya çıkan olumsuz duyguların üstesinden daha iyi gelebilmekte ve ilişkilerinden daha yüksek bir doyum elde edebilmektelerdir.

Bilinçli farkındalığın romantik ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada (Barnes ve diğ., 2007), bilinçli farkındalığın yüksek ilişki doyumunu yordadığı ve romantik ilişkiyle alakalı stresle daha iyi başa çıkılmasını sağladığı bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığı olan bireylerin, tartışma anlarında bile eşleriyle olan iletişiminin daha işlevsel olduğu da araştırmanın bulguları arasındadır.

Stackert ve Bursik (2003) farklı bağlanma tiplerinin ilişkilerdeki gerçekçi olmayan inançlar ve buna bağlı olarak ortaya çıkan ilişkiden doyum sağlayamama durumuyla ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada kaygılı ve kaçınmacı bağlanma türüne sahip bireylerin, güvenli bağlanma türüne sahip bireylere göre ilişkilerinde daha fazla gerçekçi olmayan inançları benimsedikleri, buna bağlı olarak ilişkilerinden doyum alamadıkları gözlenmiştir.

Duygusal zeka ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin ele alındığı bir meta-analiz çalışmasında, konuyla ilgili altı araştırmanın bulguları bir araya getirilmiştir (Malouff, Schutte, Thorsteinsson, 2014). Meta-analiz sonuçlarına göre yüksek duygusal zeka düzeyinin bireylerin hem kendilerinin hem de eşlerinin ilişki doyumları düzeyini güçlü bir şekilde yordadığı ortaya konmuştur. Araştırma sonucuna göre araştırmacılar, çift terapilerinde duygusal zekayı artırmaya yönelik uygulamaların terapinin başarısı üzerinde etkili olabileceği yorumunu yapmışlardır.

Roberts ve Pistole (2009) uzak mesafe ilişkisi yaşamanın ve bağlanma türünün ilişki doyumu üzerindeki etsisini araştırmışlardır. Yapılan çoklu regresyon analizine göre çiftlerin coğrafi mesafe olarak birbirlerine yakın ya da uzak olması tek başına ilişki doyumunu yordamamıştır ancak; coğrafi mesafeyle bağlanma türünün ortak etkisi bulunmuştur. Buna göre kaygılı bağlanma türüne sahip bireylerin uzak mesafe ilişkilerinden daha az doyum aldığı, güvenli bağlanma türüne sahip bireylerin ise ilişki doyumlarının coğrafi mesafeye göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Elphinston ve Noller (2011), aşırı derecede sosyal medya (Facebook) kullanımının, ilişkideki kıskançlık ve ilişki doyumuyla ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre gündelik faaliyetlerini aksatacak derecede yoğun olarak sosyal medya kullanan bireylerin romantik eşlerinde kıskançlık düzeyinin ve denetlemeci davranışların arttığı; bu yüzden de hem kendilerinin hem de eşlerinin ilişki doyumlarının azaldığı gözlenmiştir.

Otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin ilişki durumlarının ve ilişki doyumlarının incelendiği bir araştırmada (Strunz ve diğ., 2017), 229 otizmli bireyin % 73'ünün şu anda ya da geçmişte bir romantik ilişkisinin olduğu, %7'sinin ise herhangi bir duygusal ilişki arayışı içinde olmadığı bulunmuştur. Romantik ilişkiye açık olan otizmli bireyler arasında, romantik eşinin de otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca otizmli bireylerin ilişki

durumu ya da ilişkiye olan istekliliğinin, otizm spektrum bozukluğunun türü, şizoid belirtiler, empati yeteneği ve sosyal destek ihtiyacı ile ilişkili olmadığı bildirilmiştir.

Traeder ve Zeigler-Hill (2020) yaptıkları çalışmada, çiftlerin ilişkideki güç arzusunun romantik ilişki doyumu ve ilişkiye bağlılıklarına olan etkisini, cinsiyet ve algılanan güç bağlamında incelemişlerdir. Araştırmada, ilişkideki güç arzusunun bağlılığı ve ilişki doyumunu azalttığı bulunmuştur. Bunun yanında algılanan güç ve cinsiyetin bu ilişki üzerindeki aracı etkisi ortaya konmuştur. Buna göre kendilerini ilişkilerinde güçlü olarak algılamayan ancak ilişkilerinde baskın güç olmak isteyen kadınların ilişki doyumları daha düşüktür. Kendilerini güçlü olarak algılayan ve ilişişlerinde baskın güç olmak isteyen erkeklerin ise ilişki doyumları yüksek; ancak ilişkiye bağlılıkları düşük bulunmuştur.

2.2 Öz Anlayış Kavramı

Psikoloji literatüründe bireyin öznel iyilik haline etki eden pek çok değişken tanımlanmıştır. Bunlardan görece yeni olan biri de öz anlayıştır. Kökenlerini uzak doğu kültüründen, özellikle de Budizm'den alan ve bir süredir batı toplumlarında da ilgi odağı haline gelen öz anlayış kavramı Neff (2003a) tarafından ''bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranma, yaşadığı olumsuz deneyimleri insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görme, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı çözüm yolları arama'' olarak tanımlanmıştır. Neff (2003b)'in de belirttiği gibi öz anlayış kavramının kökeninde diğer insanların ızdıraplarına ve acılarına duyarlı olmayı, diğer insanlara karşı şefkatli olmayı, diğer insanların ortaya çıkan ızdıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı içeren anlayış kavramı yer almaktadır. Neff (2003a), öz anlayışa sahip bireylerin, yetersizliklerini ya da zayıflıklarını bastırmadan, göz ardı etmeden, kendileriyle ilgili olumsuz duyguları olumlu duygulara dönüştürebildiklerini ileri sürmüştür. Buna göre öz anlayışı yüksek bireyler başarısızlıklar karşısında daha az hayıflanmakta ve kendilerini hata ve zayıflıklarını düzeltmeye adamaktadırlar. Birey başarısızlık durumlarına karşı öz anlayışla yaklaşırsa, olumsuz duygularını bastırması gerekmez; aksine bu duyguları deneyimlemekle yüzleşerek, daha sonraki deneyimlerde başarısızlıktan kaçınmak için daha güçlü bir şekilde çabalayabilir (Neff ve diğ., 2005). Böyle bireyler insanın doğasının mükemmel olmadığının farkındadır ve durumları

buna göre değerlendirirler. Benzer şekilde Leary ve diğerleri (2007), öz anlayışı olan insanların başarısızlık, reddedilme ve utanç gibi hoş olmayan kişisel durumlara olan tepkilerini daha başarılı bir şekilde organize ettiklerini bulmuştur. Öz anlayışı yüksek bireyler olumsuz bir durumla karşılaştıklarında, olumsuz duyguları deneyimleseler de bunları daha az hissederler ve bu olumsuz durumlarda sorumluluklarını kabul etmekten kaçınmazlar (Leary ve diğ., 2007). Dahası kendilerine haksız bir şekilde yüklenmek yerine olayları ve sonuçları objektif şekilde değerlendirirler. Böylece düzeltilmesi gereken duygu, düşünce ve davranışlarını kendilerini kınamadan ve öz-saygılarını tehdit etmeden ele alarak, duygusal olarak daha güvenli bir şekilde problemlerle başa çıkabilirler (Brown, 1998).

Literatürdeki bazı araştırmalar öz anlayışın cinsiyet ve yaşla ilişkili olduğunu göstermiştir. Yapılan araştırmalarda kadınlardaki öz anlayış düzeyinin erkeklere göre daha düşük olduğu gösterilmiştir (Neff 2003a, Neff ve diğ., 2005, Neff, Vonk, 2009). Benzer şekilde, bir meta analiz çalışmasında (Yarnell ve diğ., 2015), erkeklerin öz anlayış düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Neff ve Vonk (2009) öz anlayışın yaşla beraber arttığını bulmuşlardır. Ancak başka bir çalışmada ise (Neff, McGeehee, 2010), ergenlerle genç yetişkinler arasında öz anlayış düzeyi bakımından bir fark olmadığı bulunmuştur. Yaşın öz anlayış düzeyiyle ilişkisini daha açık bir şekilde ortaya koyabilmek için çeşitli yaş gruplarının karşılaştırıldığı kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Öz anlayışın bireysel iyilik haline olumlu etkilerini ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır. Örneğin, öz anlayış, psikolojik sağlıkla (Neff, 2011; Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007), psikolojik iyi oluş haliyle (Allen, Goldwasser, Leary, 2012; Bluth, Blanton, 2014; Hollis-Walker, Colosimo, 2011; Neff, McGeehee, 2010), olumlu beden algısıyla (Albertson, Neff, Dill-Shackleford, 2015), yaşam tatminiyle (Neff, 2003a), duygusal zekayla (Heffernan ve diğ. 2010), öz yeterlikle (İskender, 2009) ve benlik saygısıyla (Barry, Loflin, Doucette, 2015; Neff, Vonk, 2009) pozitif ilişkili olarak bulunmuştur. Ayrıca öz anlayış ile mutluluk, iyimserlik, olumlu duygulanım, bilgelik ve dışa dönüklük arasında pozitif ilişki olduğu da rapor edilmiştir (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007). Dahası öz anlayış, bir ilişkinin sürdürülmesi ve ilişkiden alınan doyum üzerinde de olumlu etkilere sahiptir. Yapılan bir araştırmada (Baker, McNulty, 2011), bilinçli farkındalığı olan ve yüksek düzey öz anlayışa sahip bireylerin, ilişkideki

hatalarını düzeltmek için daha fazla çaba harcadığı ve ilişkilerinden daha yüksek düzeyde bir tatmin duydukları ortaya konmuştur.

Tüm bunların yanında, öz anlayışın psikopatoloji ve adaptif olmayan davranış geliştirme olasılığını azalttığı da bulunmuştur. Örneğin öz anlayışın, bireylerde depresyona yakalanma riskini azalttığı gösterilmiştir (Krieger ve diğ. 2013; Raes, 2010). Depresyon hastalarının öz anlayış düzeylerinin, sağlıklı kontrol grubundaki bireylere göre daha düşük olduğu gözlenmiştir (Krieger ve diğ., 2013). Benzer şekilde öz anlayışın anksiyeteyle de negatif bir korelasyon içinde olduğu görülmektedir. Anksiyete bozukluğu olan bireylerin öz anlayış düzeyleri kontrol grubuna göre daha düşük bulunmuştur (Macbeth, Gumley, 2012). Tüm bunlar birlikte ele alındığında, öz şefkatin olumsuz duygu durum ve algılanan tehditlerle, aşırı tepkisel olmadan, işlevsel bir şekilde baş etmede bireye yardımcı olduğu sonucuna varılabilir, dolayısıyla öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler karşılaştıkları tehdit içeren zorlayıcı durumlara; aşırı korumacı, öfke ve/veya korku içeren ya da kaçınmacı tepkiler değil de bu durumla işlevsel bir şekilde yüzleşmelerini sağlayan adaptif tepkiler verebilirler.

Öz anlayışın altında yatan mekanizmalar araştırmacılar için merak konusu olmuştur. Bir görüşe göre öz anlayış, bir duygu düzenleme; ya da stres, anksiyete gibi olumsuz duygularla baş etme sistemi gibi davranmaktadır (Allen, Leary, 2010). Örneğin bir araştırmada algılanan tehdit durumlarında öz anlayışın kaçınmacı tutumları azalttığı ve olumlu duygusal yeniden yapılandırmayı sağladığı bulunmuştur (Allen, Leary, 2010).Bu bulgular, öz anlayışın, iş görüşmeleri gibi potansiyel tehdit olarak algılanan sosyal ortamlarda, değerlendirilme kaygısına karşı eşsiz bir şekilde tampon görevi gördüğünü gösteren deneysel çalışmalar ile desteklenmiştir(Neff ve diğ.,2007). Özetle, öz anlayış, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirmeye yanıt olarak kendini savunmaya geçme davranışı, korku, kaygı ve öfke düzeyinin azalmasına hizmet ediyor gibi görünmektedir (Leary ve diğ., 2007; Neff, Vonk, 2009).

Öz anlayış, bazı araştırmacılar tarafından bir duygu düzenleme; ya da stres, anksiyete gibi olumsuz duygularla baş etme sistemi olarak görüldüğü için, nöral temellerinin beyinde bu işi yerine getirmek için özelleşmiş sistemlerle paralellik göstermesi beklenmektedir. Beyinde korku, kaygı stres gibi durumlarla ilişkili olduğu bilinen bölge amigdaladır ve tehdit içeren durumlarda verilen tepki ventromedyal prefrontal korteksten amigdalaya ulaşan projeksiyonlarla açığa çıkmaktadır (Milad, Vidal-

Gonzalez, Quirk, 2004). Bazı çalışmalarda sosyal olarak tehdit içerici durumla karşılaşıldığında ventromedyal prefrontal korteksin amigdala tepkilerini bastırarak duygu düzenlemesini sağladığı ve kaygı gibi olumsuz duyguların etkisinin azaltılmasına yardımcı olduğu bulunmuştur (Adhikari ve diğ., 2015; Vidal-Gonzalez ve diğ., 2006). Bu yüzden bazı araştırmacılar öz anlayışın ventromedyal prefrontal korteks ile ilişkili olabileceğini düşünmektedirler (Hare ve diğ., 2008; Kim ve diğ., 2003; Milad, Rosenbaum, Simon, 2014; Phelps ve diğ., 2004). Ancak öz anlayışın nöral temellerine ilişkin çalışmalar henüz emekleme aşamasındadır ve ilişkilerin anlaşılabilmesi için çok sayıda kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Öz anlayışın üç alt bileşeni vardır: Öz şefkat, bilinçli farkındalık ve ortak paydaşım. Bu kavramlar, *kendini yargılama*, *aşırı özdeşleşme* ve *izolasyon* kavramlarının karşıtı olarak ortaya atılmıştır (Neff, 2003a). Öz anlayışın alt bileşenleri aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

2.2.1. Öz Şefkat

Öz şefkat bireyin kendisine karşı ön yargısız bir tutum benimsemesini, kendini acımasızca eleştirmekten sakınmasını içerir (Neff, 2003b). Dolayısıyla bir birey kendine karşı şefkatli olabilmek için kendisine zarar veren tutum ve davranışlardan kaçınmalı, yüzleştiği zorlayıcı deneyimler karşısında kendini kendisine karşı korumalıdır (Chodron, 1997). Öz şefkatli bireyler, sert ya da eleştirel olmaktan çok; kendisiyle ilgilenen ve kendisini anlamaya çalışan bireylerdir. Öz şefkatli olmak kişinin kusursuz, mükemmel ve asla hata yapmayan biri olduğu düşüncesini içermez. Aksine öz şefkatli bireyler, insanın doğası gereği mükemmel olmadığını, zaman zaman hatalar yapabileceğini, bunun da ötesinde bazen elinde olmayan ve engelleyemeyeceği zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşabileceğini kavramışlardır (Neff, 2008). Bu gerçekten yola çıkan öz şefkatli bireyler, bahsedilen türde olumsuzluklarla karşılaştıklarında tıpkı sevdikleri bir yakınlarının başına geldiğindeki gibi şefkat ve sevecenlikle bu durumu kabul ederler ve sonrasında daha büyük bir duygusal huzur yaşarlar (Neff, 2008). Kısacası öz-şefkat, bireyin acı verici ve başarısızlık içeren deneyimleri sonrasında kendisine karşı sert ve eleştirel bir tutum takınmak yerine, kusurlu olduğunun farkına varıp bu eksik yönlerini belirleyerek, bununla ilgili kendine merhamet göstermesidir (Neff, 2003a).

2.2.2. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, bireyin o anki deneyimlerinin, duygularının -olumsuz bile olsalar- açık ve dengeli bir şekilde farkında olmasıdır (Brown, Ryan, 2003). Bireyin böylesi bir farkındalık elde edebilmesi için öncelikle içinde bulunduğu durum ve duygularla yüzleşmesi gerekmektedir. Bu sayede birey olumsuz duygularını bastırmadan ya da abartmadan ifade edebilir. Bilinçli farkındalığı olan bireyler zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında bu duruma saplanıp kalmak yerine; sorunun farkına varıp kendini yargılamayı ve eleştirmeyi bırakır ve kendisini anlamaya çalışır (Neff, 2011). Bilinçli farkındalık bireyin olumsuz duygu ve düşünceleri doğrudan kendine yüklemesindense; durumu objektif bir şekilde sorgulamasına ve değerlendirmesine hizmet eder (Neff, Dahm, 2015). Bu sayede birey, acı verici duygu ve düşüncelerin içinde kaybolmak yerine bilinçli bir farkındalıkla durumu değerlendirerek, içinde bulunduğu zorluktan kurtulabilmek için en işlevsel çözüm seçeneklerini araştırmaya başlar (Neff, 2003b).

2.2.3. Ortak Paydaşım

Bireyin zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştığında, hata yaptığında ya da başarısız olduğunda, bu durumun sadece kendisine özgü olmadığının; tüm insanların zaman zaman benzeri olumsuz deneyimleri yaşadığının farkında olması, ortak paydaşımın temelini oluşturur (Neff, 2003b). Böyle bir farkındalığa sahip olan birey, kendisini diğer bireylerden izole etmez ve içinde bulunduğu olumsuz durumun sadece kendisine özgü olmadığını, diğer bireylerin de benzer olumsuzluklarla karşılaşabileceğini bilir ve sorunlarıyla buna göre yüzleşir (Kirkpatrick, 2005). Ortak paydaşım farkındalığına sahip olmayan bireyler kontrolleri dışında gelişen olumsuz olaylar sonrasında ‘neden böyle şeyler hep beni bulur’ gibi soruları kendilerine sorarak işlevsel olmayan bir tutum içine girerler ve sorunlarıyla etkili bir biçimde yüzleşemezler (Neff ve diğ., 2005). Ortak paydaşım, temelde her insanın eksiklikleri olduğunu, her insanın hata yapabileceğini ve her insanın zaman zaman olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşabileceği farkındalığı sayesinde, bireyin kendisini insanlığın bir parçası olarak görerek aidiyet duygusu geliştirmesini sağlar (Neff, 2003a). Bu sayede birey olumsuz bir olayla karşılaştığında hayıflanmak yerine, zayıf yanlarını ve eksikliklerini daha kapsayıcı ve geniş bir perspektiften görebilir (Neff, 2011).

2.2.4. Öz Anlayış ile İlgili Çalışmalar

Sarıcaoğlu ve Aslan (2019) yaptıkları deneysel bir çalışmada bilinçli öz anlayış programının öz anlayış düzeyi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Tekrar ölçümlü desene göre tasarladıkları çalışmanın sonucunda katılımcıların programa dahil olmadan önceki öz anlayış skorlarının program sonrasındaki skorlarına göre anlamlı olarak düşük olduğu, bilinçli öz anlayış programının katılımcıların öz anlayış skorunu yükselttiği bulunmuştur. Herhangi bir programa dahil olmayan katılımcıların öz anlayış skoru ise iki ölçüm arasında fark göstermemiştir.

Alp (2012), çalışan ve emekli olmuş bireylerin sosyal istenirlik ve öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, öz anlayışın bileşenleri olan bilinçli farkındalık, ortak paydaşım ve öz şefkatin sosyal istenirlikle güçlü pozitif korelasyon gösterdiğini bulmuştur. Ayrıca sosyal istenirlik; kendini yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon değişkenleriyle negatif korelasyon göstermiştir.

Düşük orta ve yüksek öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin incelendiği bir çalışmada (Deniz, Sümer, 2010), yüksek öz anlayış düzeyine sahip öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin diğer iki gruptaki bireylere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Orta düzey öz anlayışa sahip bireylerin de düşük öz anlayış düzeyine sahip katılımcılara göre depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin düşük olduğu gözlenmiştir. Düşük öz anlayış düzeyindeki bireylerin bahsedilen psikopatolojileri için risk grubu oldukları bildirilmiştir

Üniversite öğrencilerinde anne baba tutumları ve demografik özelliklerle öz anlayış arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada otoriter ebeveynlerin çocuklarının demokratik ebeveynlerin çocuklarına göre daha düşük düzeyde öz anlayışa sahip olduğu rapor edilmiştir (Yılmaz, 2009). Demografik değişkenler bakımından bakıldığında, kadın ve erkeklerin öz anlayış düzeyi farklılaşmamış, üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin öz anlayış düzeylerinin birinci sınıftakilerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin doğum sıralarının da öz anlayışlarını etkilediği bulunmuştur; buna göre son sırada doğan öğrencilerin ilk ve ortanca kardeşlerine göre öz anlayışları daha yüksektir. Öğrencilerin eğitim gördükleri fakülte ve bölüm ile ekonomik durumları ise öz anlayış üzerinde etkili değildir.

Öz anlayış ile bazı olumsuz ve olumlu psikolojik değişkenlerin ilişkisinin incelendiği bir araştırmada (Neff, McGhee, 2010), öz anlayışın depresyon ve kaygı gibi olumsuz değişkenlerle negatif bir korelasyon gösterdiği, öznel iyilik hali, güvenli bağlanma ve sosyal bağlanma gibi olumlu değişkenlerle ise pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Araştırmacılar öz anlayışın psikolojik iyilik haline etkisinde anne ilgisinin aracı etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Kültürlerarası yürütülen bir çalışmada Amerikalı, Taylandlı ve Tayvanlı katılımcılar üzerinden kültürün öz anlayış üzerindeki etkisi araştırılmıştır (Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh, 2008). Araştırmaya göre en yüksek öz anlayış düzeyine sahip katılımcılar Taylandlılar olarak bulunmuş, Amerikalı ve Tayvanlı katılımcılar bunları takip etmişlerdir. Ayrıca Tayvanlı katılımcıları üzerinde toplulukçu kültür yapısının etkisi gözlenirken, Amerikalı ve Taylandlı katılımcıların öz anlayışları üzerinde bireyci kültür yapısı etkili olmuştur. Her üç kültürde de yüksek öz anlayış düzeyi psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili olarak bulunmuştur.

Zhang ve diğerleri (2017), yaptıkları araştırmada depresif semptomlar üzerinde öz anlayışın bir etkisi olup olmadığını incelemişlerdir. Bu araştırmada katılımcılar daha önce intihar girişiminde bulunmuş düşük sosyoekonomik düzeye mensup Afroamerikalılardır. Araştırma sonuçları kendini yargılama ile depresif semptomlar arasında pozitif korelasyon, kendini yargılama ve öz anlayış arasında ise negatif korelasyon olduğunu göstermiştir. Yine bu araştırmanın bulgularına göre öz anlayış, kendini yargılama ve depresif semptomlararasındaki ilişkide aracı değişken rolündedir; yüksek düzey bir öz anlayış, öz yargılamanın depresif semptomlar üzerindeki olumsuz etkisini hafifletmektedir.

Conway (2007) araştırmasında öz anlayışın, sosyoekonomik düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin akademik başarısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Afroamerikalı öğrencilerin, çocuğu olan öğrencilerin ve düşük sosyal desteğe sahip öğrencilerin öz anlayışlarının daha düşük olduğu, bu öğrencilerin akademik başarılarının da düşük olduğu saptanmıştır.

Heath ve diğerleri (2017), yaptıkları araştırmada maskülenite ile psikolojik yardım isteme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yazarların yaptığı kavramsallaştırmaya göre maskülen erkekler ciddi bir psikolojik sorun yaşadıklarında bile yardım almaya çekinirler, çünkü bunun bir erkek için küçük düşürücü bir durum olduğunu düşünürler.

Heath ve diğerleri (2017) 284 erkek üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, öz anlayış düzeyi yüksek olan erkeklerin psikolojik yardım almaya daha açık olduğunu bulmuşlar, bunu da öz anlayışın maskuleniteyle psikolojik yardım alma arasındaki 'çatışma'da bir tampon etkisi görebildiği şeklinde yorumlamışlardır.

Ergenlerde öz anlayış ve empatinin prososyal davranışlara etkisinin araştırıldığı boylamsal bir çalışmada (Marshall ve diğ. 2019), 2078 ergen dokuzuncu sınıftan on ikinci sınıfa kadar izlenmiş ve diğer akranlarının bu katılımcıların prososyal davranışlarını her yıl değerlendirmeleri istenmiştir. Araştırmanın sonucunda öz anlayış ve empati düzeyi yüksek ergenlerin akranları tarafından daha fazla prososyal davranış gösterdiği yönünde rapor edildikleri bulunmuştur.

Çocuklukta istismara maruz kalan ve bu yüzden travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtileri gösteren bireylerin, gösterdikleri bu belirtileri ile duygu düzenleme zorlukları, öz anlayış ve travmaya ilişkin olumsuz değerlendirmeleri (negative trauma appraisals) arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bir çalışmada (Barlow, Goldsmith Turow, Gerhart, 2017), çocuklukta istismara maruz kaldığını rapor eden 466 üniversite öğrencisi, bahsedilen değişkenler açısından incelenmiştir. Sonuç olarak TSSB belirtileri, travmaya ilişkin olumsuz değerlendirmeler ve duygu düzenleme zorluklarıyla pozitif; öz anlayış ile negatif ilişkili olarak bulunmuştur. Araştırmacılar travmatik durumlarla baş etmede öz anlayışın olumlu rolüne özellikle vurgu yapmışlardır.

Wang ve diğerleri (2017) yaptıkları araştırmada, öz anlayışın, bireyin ahlaki olmayan davranışları kabulü üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. İki çalışmadan oluşan araştırmanın birinci çalışmasında Çin'deki katılımcıların öz anlayış düzeyleri ölçülerek, sonrasında kendilerinden bir takım varsayımsal ahlaki olmayan davranışları değerlendirmeleri istenmiştir. İkinci çalışmada ise ABD'deki katılımcılar benzer bir işleme tabi tutulmuştur; tek fark olarak ABD'li katılımcıların itiraf ettikleri kendi ahlak dışı bazı davranışlarını değerlendirmeleri istenmiştir. Her iki örneklemde de yüksek öz anlayış düzeyine sahip bireylerin kendilerine ait ya da varsayımsal ahlaki olmayan davranışları daha az kabullendikleri rapor edilmiştir.

Goyal ve Taneja (2018), ilişki durumunun öz anlayış ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Bu amaçla 18-25 yaş aralığındaki 70 kadını araştırmaya dahil etmişler ve bir romantik ilişkileri olup olmamasına göre katılımcıları iki gruba

ayırmışlardır. Yapılan ölçümler sonucunda, bir romantik ilişki içinde olan kadınların öz anlayış ve yaşam doyumu skorlarının, romantik ilişkisi olmayan kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Khedmati (2020), çalışmasında temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve öz anlayışın lise öğrencilerindeki akran zorbalığı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, temel psikolojik ihtiyaçların bazılarının (örn. başkalarıyla iletişim kurma, otonomi) karşılanmasının akran zorbalığıyla negatif ilişki içinde olduğunu, bazılarının ise (örn. öz yeterliğe sahip olmak) akran zorbalığıyla ilişkili olmadığını göstermiştir. Öz anlayış ile zorbalık arasında ise yüksek bir negatif korelasyon bulunmuştur.

COVID-19 salgınının sebep olduğu karantinanın ve buna bağlı olarak ortaya çıkan sosyal izolasyon ve duygu düzenleme sorunlarının, sinir ve bağışıklık sistemi üzerindeki olumsuz etkilerinin incelendiği bir çalışmada (Poli, Gemignani, Conversano, 2020), öz anlayışın, etkili duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu, bunun da sinir ve bağışıklık sistemi için olumlu doğurguları olabileceği üzerinde durulmuştur.

2.3 Duygusal Zeka Kavramı

Duyguları kontrol edebilme ve duyguların ifade edileceği zamanı ve ifade şeklini uygun şekilde düzenleyebilme olarak tanımlanan duygusal zeka (Cherniss, 2000), önceleri sosyal zekaya ait bir kavram olarak tanımlanmaktaydı. Bireyler çevreleri ve diğerleri ile etkileşim içinde bulunmaktadırlar. Böylelikle kendileri için pozitif ya da negatif olarak yorumladıkları durumlar yaşamaktadırlar ve bu deneyimler sonucunda olumlu ve olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır. Duygusal zeka, temel olarak hisleri anlayabilme ve yorumlayabilme kabiliyetidir. İnsanlar bu kabiliyet aracılığıyla, duygularının farkına varırlar ve bu duyguları uygun ifade şekilleri ile aktarabilir ve diğerlerinin duygularının farkına varıp yorumlayabilirler (Salovey, Mayer, 1990) Daha sonra yapılan araştırmalar duygusal zekayı dört kabiliyet üzerinden tanımlamaktadır. Bunlar; değerlendirme, duygunun ifade edilmesi, duygunun kullanımı ve duygu yönetimidir (Wong, Law, 2002).

Duygusal zekayı anlayabilmek için öncelikle zeka ve duygu kavramlarını anlamak gerekmektedir. Duygular, bireylerin çevreleri ile ilişkilerinde meydana gelen değişiklikler ile başa çıkmalarını sağlayan tepki süreçleri olarak değerlendirilebilir

(Freeland, Terry, Rodgers, 2008). Zeka ise soyut düşünceyi oluşturabilmenin yanında çevre hakkında bilgi sahibi olma ve adapte olabilme yeteneklerini içermektedir (Mayer, Salovey, Caruso, 2004). Bu nedenle duygusal zeka, yüz ifadeleri gibi duygu ile ilgili bilgilerin doğru işlenmesini ve sorunları çözmek için duyguları akıl yürütmede kullanma yeteneğini içermektedir (Brackett ve diğ., 2006).

Duygusal zekanın sosyal ilişkilerle ilgili yeteneklerle ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Schutte ve diğ., 2001). Buna göre, bireyler kendi duygularını değerlendirip anlayabildikleri sürece diğerlerinin duygularını kontrol edebilirler (Rezayian, Koshtegar, 2008). Sosyal ilişkilerde başarıya ulaşmak için gereken empati, bireyin kendisini gözlemleyebilmesi, işbirliği içinde çalışabilme gibi yetenekler duygusal zeka ile ilişkilidir. Zeka puanlarının artmasıyla ilişkilerden alınan doyum artmaktadır (Schutte ve diğ., 2001). Dahası, duyguları ve duygu yönetimini kullanmak bireylere hayatlarında başarı sağlamaktadır. Bu konuyla ilgili yürütülen bir araştırmada, kendi duygularını değerlendiren ve anlayan kişilerin bu şekilde kendi zayıf taraflarını geliştirdikleri ve böylece hayatlarında başarı elde ettikleri bulunmuştur. Bireyler kendi duygularını anlayabildiklerinde diğerleriyle empati kurarak onların da duygularını anlayabilmektedirler. Bu durum insanların kendi duygularını kullanmalarına ve diğerlerinin duygularını yönetmelerine yardımcı olmaktadır. Böylelikle kişiler hedeflerine diğerlerinden daha kolay ulaşmaktadırlar (Rezayian, Koshtegar, 2008).

Steiner (1984), duygusal açıdan bilgili olmak için, hissettiğimiz şeyin ne olduğunu ve bu hisse nelerin sebep olduğunu bilmemiz gerektiğini ileri sürmüştür. Duygusal zeka, bireylerin kendini motive etme, bazı aksilikler yaşansa da vazgeçmeyip devam edebilme, dürtüleri kontrol edip zevki erteleyebilme ve duygudurumu düzenleyebilme yeteneklerini içerir. Düşünme, empati yapma, ümitlenme gibi yeteneklerin kullanılmasına engel olan zorluklar, duygusal zekanın yardımıyla atlatılabilir (Goleman, 1995).

2.3.1. Duygusal Zeka Modelleri

Literatür tarandığında duygusal zeka ile ilgili oluşturulmuş teorik yaklaşımlar görülmektedir. Bu teoriler genel olarak iki temel modele ayrılmaktadır. Bunlar yetenek temelli modeller ve karma modellerdir.

2.3.1.1. Duygusal Zekanın Beceri Modeli

2.3.1.1.1. Salovey ve Mayer'in Duygusal Zeka Modeli

Bu modele göre duygusal zeka, duyguların 'Algılanması', 'Özümsenmesi', 'Anlaşılması' ve 'Düzenlenmesi' olmak üzere dört farklı beceriye dayanmaktadır. İlk beceri olan duyguların algılanması, duyguları değerlendirirken ve ifade ederken duyguları doğru bir şekilde algılamayı ifade etmektedir. Duyguyu algılamak ve değerlendirmek, yalnızca insanların kendi fiziksel durumlarını, duygularını ve düşüncelerini tanımlamak ve ifade etmekle kalmaz, aynı zamanda başkalarının duygularının tanımlanmasını ve ifade edilmesini de içerir. İkinci beceri olan duyguların ve düşüncelerin özümsenmesi (assimilation), duyguların düşünmeyi üretken yollarla önceliklendirmek için kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Özümseme becerisi, duyguları yönetmek ya da onları başka bilişsel süreçlerde kullanmak üzere duyguların üretilmesi, kullanılması ya da hissedilmesi yoluyla şekillenmektedir. Diğer bir beceri olan duygu ve duygusal bilgiyi anlama becerisi ise duyguların tanınmasını ve diğerlerinin duyguyu nasıl açıkladıklarını ve duyguyla ilgili nasıl akıl yürüttüklerini bilmek anlamına gelmektedir. Duygusal ve entelektüel büyümeyi desteklemek için duyguların düzenlenmesi de bu modele göre duygusal zekanın kapsadığı bir diğer beceridir. Buna göre sinirlendikten sonra sakinleşmek, başkalarının kaygısını hafifletmek, duygulara açık kalmak ve duyguları izlemek ve yönetmek kişinin duygusal büyüme elde etmesini sağlamaktadır (Mayer and Salovey, 1997). Sonuç olarak bu yaklaşım, iyimserlik, umut veya yaratıcılık gibi değerlendirilmesi zor olan eğilimler ve özellikler yerine spesifik olarak ölçülebilir yeteneklere odaklanmıştır (Mayer, Salovery, Caruso, 2000).

2.3.1.2. Duygusal Zekanın Karma Modelleri

2.3.1.2.1. Bar-On'un Duygusal ve Sosyal Zeka Modeli

Bu modele göre duygusal-sosyal zeka, duygusal ve sosyal yeterliliklere dayanmaktadır. Bar-On'un duygusal zekayı kavramsallaştırmasına göre, duygusal ve sosyal olarak zeki insanlar kendilerini anlayabilir ve ifade edebilir, başkalarını iyi anlayabilir ve ilişki kurabilir ve günlük yaşamın talepleriyle başarılı bir şekilde başa çıkabilirler (Bar-On, 1997). Bu, duygularının ve kendilerinin farkında olma, güçlü ve zayıf yanlarını anlama ve duyguları tahribatsız olarak ifade edebilme yeteneğini

gerektirir. Ayrıca, duygusal ve sosyal olarak zeki olmak, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarının farkında olmak ve işbirlikçi, yapıcı ve karşılıklı olarak tatmin edici ilişkiler kurmak ve sürdürmek anlamına gelir (Bar-On 2007). Bar-On (2007) duygusal olarak zeki insanların kişisel, sosyal ve çevresel değişimleri gerçekçi ve esnek bir şekilde başa çıkarak ve kişilerarası nitelikteki problemleri çözerek etkili bir şekilde yönetebildiklerini ileri sürmektedir. Bunu başarmak için duyguları etkili bir şekilde yönetmeleri ve yeterince iyimser, olumlu ve motive olmaları gerekir.

Bu modele göre duygusal zeka birbiriyle yakından ilişkili bir dizi yetkinlik ve beceri içeren beş temel bileşene ayrılmıştır. Bu bileşenler; 'İçsel Zeka (İntrapersonal İntelligence)', 'Kişilerarası Zeka (İnterpersonal İntelligence)', 'Adapte Edebilme (Adaptability)', 'Stres Yönetimi (Stress Management)' ve 'Genel Ruh Halidir (General Mood)'. İçsel beceriler, kişinin kendi duygularının, hislerinin ve düşüncelerinin bilince olmasını ve bunları kavramasını ifade etmektedir. Bu bileşen genellikle kendini tanıma, kişinin güçlü ve zayıf yanlarının bilincinde olması ve duygu ve düşüncelerini yıkıcı olmayan bir şekilde ifade edebilme yeteneğini içerir. Kişilerarası beceriler ise diğerlerinin duygularını, hislerini ve düşüncelerini tanıma ve anlama yeteneğidir. Bu bileşen 'Empati', 'Sosyal Sorumluluk' ve 'Kişilerarası İlişki' becerilerinden oluşur. Adapte edebilme, duyguları uygun koşullara göre dönüştürmeye açık olma yeteneğidir. 'Esneklik', 'Gerçeklik Sınaması' ve 'Problem Çözme' becerilerini kapsamaktadır. Stres yönetimi, 'Stres Toleransı' ve ' Dürtü Kontrolü' becerilerini de içeren stres yoluyla ortaya çıkan kaygı ve duyguları kontrol etme yeteneğidir. Son olarak, genel ruh hali ise olumlu duyguları hissedebilme, ifade edebilme ve iyimser olabilme becerisidir ve 'Optimizm' ve 'Mutluluk' alt bileşenlerini içermektedir. Reuvon Bar-On tarafından geliştirilen Duygusal Zeka Envanteri (Bar-On Emotional Quotient Inventory-Bar-On EQ-i), Bar-On'un Duygusal ve Sosyal Zeka Modelinin geliştirilmesinde büyük bir role sahiptir. Yani, teorik model Duygusal Zeka Envanteri tarafından faaliyete geçirilmektedir (Bar-On, 2006).

2.3.1.2.2. Goleman'ın Duygusal Yetkinlik Modeli

Goleman'ın duygusal yetkinlik modeli, bireyin kendini motive edebilme ve başarısızlık ve hayal kırıklıkları ile mücadele edebilme; dürtü kontrolü ve hazzı erteleme; ruh halini düzenleme ve empati kurma gibi beceriler içermektedir. Bu modele göre duygusal zeka beş bileşenden oluşmaktadır. Bunlardan ilki olan öz-

farkındalık, bireyin kendi duygularının farkında olmasını ifade etmektedir. Kişi bu beceri sayesinde karar verirken duygularını anlayıp duygularının etkilerinin farkında olarak hareket edebilmektedir. İkinci bileşen olan öz-denetim, kişinin duygularını ve dürtülerini kontrol etmesini ve değişen koşullara adapte olmayı içermektedir. Bir diğer bileşen, kendini motive etmeyi, özellikle de bir amaç için doyumu ertelemeyi içeren motivasyondur. Dördüncü bileşen başkalarının duygularına karşı duyarlı olmayı içeren empatidir. Son bileşen ise başkalarıyla iyi sosyal etkileşimler kurmayı içeren sosyal ilişkilerdir. Bu bileşen ilişkiyi yönetirken başkalarına ilham verme, onları etkileme ve geliştirme yeteneğini gerektirir (Goleman, 1995; Goleman, 1998). Goleman'a (1995) göre duygusal yetkinlikler doğuştan gelen yetenekler değil, üstün performans elde etmek için üzerinde çalışılması ve geliştirilmesi gereken öğrenilmiş yeteneklerdir. Goleman, bireylerin duygusal yeterlilikleri öğrenme potansiyellerini belirleyen genel bir duygusal zeka ile doğduklarını iddia eder.

2.3.1.2.3.Sürekli Duygusal Zeka Modeli

Sürekli Duygusal Zeka Modeli'ne (Trait Theory Of Emotional İntelligence) göre duygusal faktörler bilişsel duygusal yetenekler olarak değil de süreklilik arz eden bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir. Sürekli duygusal zekanınişevuruklaştırılması kendilik algısını ve duyguların öznel bir şekilde yorumlanmasını içermektedir. Ölçümü ise öz bildirim yolu ile yapılmalıdır (Petrides, Frederickson, Furham, 2004). Petrides (2009), duygusal zeka ölçümü için bir öz bildirim envanteri (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) geliştirmiştir.

Sürekli duygusal zeka girişkenlik, öz denetim, duygusallık ve kişilik özellikleri olmak üzere dört genel boyuttan oluşmaktadır. Kişilik özellikleri 15 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; esnek olma, yeni koşullara uyum sağlayabilme ve haklarını savunmaya isteklilik olarak tanımlanan uyma yeteneği, kendisi ve diğerlerinin duygularını algılayabilme olarak tanımlanan duygu algısı, duyguları diğerlerine aktarabilme olarak tanımlanan duygu ifadesi, diğerlerinin duygularını etkileyebilme olarak tanımlanan duygu yönetimi, duyguları kontrol edebilme olarak tanımlanan duygu düzenleme, yansıtıcı olmayı ve dürtüleri dışa vurma olasılığının daha düşük olduğunu ifade eden düşük seviyede dürtüsellik, kişisel ilişkiler kurabilme yeteneğini içeren ilişkiler boyutu, başarıyı ve kendine güvenmeyi ifade eden öz saygı, güçlük ve sıkıntı karşısında vazgeçme olasılığının düşüklüğünü ifade eden öz motivasyon, sosyal

becerilere sahip olma ve sosyal ağlar kurabilme olarak tanımlanan sosyal farkındalık, baskıya dayanabilme stresle başa çıkabilmeyi içeren stres yönetimi, başkasının bakış açısını anlamayı içeren sürekli empati, neşeli ve hayattan memnun olmayı içeren sürekli mutluluk ve son olarak da kendinden emin olmayı ve olaylara olumlu tarafından bakabilmeyi içeren sürekli iyimserliktir (Petrides, Pita, Kokkinaki, 2007).

2.3.1.2.4. Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zeka Modeli

Cooper ve Sawaf, duygusal zekâyı örgüt ve toplum ortamı içinde inceleyerek görüşlerini öne sürmüşlerdir (Çakar, Arbak, 2004). Cooper ve Sawaf'a göre duygusal zekâ 4 boyuttan oluşmaktadır bunlar: duyguları öğrenmek, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simyadır (Çakar, Arbak, 2004)

2.3.2. Duygusal Zeka ile İlgili Çalışmalar

Örneğin, Cingisiz ve Murat (2010), yaptıkları araştırmada evlenmek amacıyla birbirini tercih eden çiftlerde duygusal zekâ düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda evlenmek amacıyla birbirini tercih eden bireylerin duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlılık saptanmıştır. Ayrıca üniversite mezunu katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu yani, duygusal zeka düzeyinin eğitim düzeyi ile anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

Bu alanda yapılan bir başka araştırmada evli kişilerin duygusal zeka düzeyleriyle evlilik uyumları incelenmiştir. İzmir, İstanbul, Malatya ve Erzurum'da yaşayan 220 çift ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda kadınlarda duygusal zeka düzeyi ile evlilik uyumu arasında ilişki saptanmamıştır. Erkeklerde ise genel ruh halinin evlilik uyumunu anlamlı olarak etkilediği ortaya çıkıştır. Katılımcıların duygusal zeka düzeyleri ile kadın ve erkek olma arasında bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca, evlilik süresi 11-21 yıl olan kişilerde duygusal zeka bileşenlerinin evlilik uyumunu yordadığı ortaya koyulmuştur. Evlilik yılları açısından değerlendirildiğinde ise, evlilik yılları 11-21 yıl arasında olan evli çiftlerde duygusal zeka alanlarının evlilik uyumunu yordayıcı etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır (Durmuş, Baba, 2014).

Yapılan başka bir araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerine göre romantik ilişkilerden aldıkları ilişki doyumu incelenmiştir. Toplam katılımcı sayısı 546 üniversite öğrencisi olan araştırmanın sonucuna göre duygusal zeka, ilişki doyumunu yordamaktadır. Araştırma sonucunda romantik ilişkisi olan katılımcıların

olmayanlara oranla daha yüksek duygusal zeka düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca, Duygusal zeka düzeyi daha yüksek olan katılımcıların romantik ilişkiden aldıkları doyum da daha yüksektir. Araştırmanın bulguları arasında duygusal zeka ve ilişki doyumunun cinsiyetten etkilenmediği de yer almaktadır (Özbiçer, Atıcı, 2018).

Duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelendiği bir araştırmanın sonucunda kadınların duygusal zeka ölçeğinden aldıkları puanlar erkeklere oranla anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, dışa dönük kişilerin duygusal zekalarının, içe dönük kişilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dahası, kişilerin meslek seçimleri ve ebeveynlerinin tutumları duygusal zeka ölçeği puanlarına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir (Erdoğdu, 2008).

Ergin (2000), yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zekâ düzeyi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılar küme örnekleme yöntemi ile seçilmiş 221 kişiden oluşmaktadır. Çalışmanın sonucunda duygusal zeka ölçeğinin 5 alt boyutunun 4'ü; 16 kişilik özelliğinin 10'u arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Fakat, duygusal zeka düzeyi ve kişilik özelliklerinin cinsiyete ve öğrenim görülen bölüme göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Duygusal zeka ile ilgili uluslararası araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, yapılan kesitsel bir araştırmada dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), duygusal zeka ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklem 139 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda DEHB belirtilerinin yüksek seviyede görüldüğü kişilerde duygusal zeka ilişki doyumu ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ancak bu ilişki orta veya düşük DEHB belirtisi gösteren kişilerde belirgin olarak saptanamamıştır (Pollock ve diğ., 2017).

Yapılan bir meta-analiz çalışmasında ise sürekli duygusal zeka ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Toplam 603 katılımcı ile yapılan araştırma sonucunda sürekli duygusal zeka ve romantik ilişki arasında anlamlı, orta düzey bir meta analitik ilişki bulunmuştur. Ancak araştırmanın mevcut korelasyon bulguları nedensellik göstermemektedir (Malouff ve diğ., 2014).

Duygusal zeka ile ilişki kalitesinin doyum, yakınlık ve bağlılık yönlerinin arasındaki ilişkinin incelendiği ve farklı ortamlarda yapılan iki bağımsız çalışmada, duygusal zeka ile ilişki kalitesinin doyum, yakınlık ve bağlılıkla ilişkili yönleri arasında pozitif

yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çalışmanın ilk bölümüne 191 heteroseksüel çift online olarak katılım göstermiştir. Bunun sonucunda kişinin ilişki kalitesi algılarının sadece o kişinin duygusal zekası tarafından değil, aynı zamanda ilişki partnerinin duygusal zekası tarafından da yordandığı tespit edilmiştir. İkinci çalışma ise laboratuvar ortamında ve 80 çift ile gerçekleştirilmiştir. İkinci çalışmanın bulguları da duygusal zeka ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi doğrular niteliktedir (Schröder-Abé, Schütz, 2011).

Schutte ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan 7 çalışmayı içeren araştırmada duygusal zeka ve kişiler arası ilişkiler arasındaki bağlantı incelenmiştir. Çalışma 1 ve 2'de, duygusal zeka için daha yüksek puan alan katılımcılar, sosyal durumlarda empatik olma ve kendini izleme için daha yüksek puanlara sahip olarak bulunmuştur. Çalışma 3'te duygusal zeka için daha yüksek puan alan katılımcılar sosyal beceriler için daha yüksek puan almışlarıdır. Çalışma 4'te, duygusal zeka için daha yüksek puan alan katılımcılar, partnerleri ile daha fazla işbirliği içerisindedirler. Çalışma 5'te duygusal zeka için daha yüksek puan alan katılımcılar yakın ve romantik ilişkiler için daha yüksek puanlara sahip olarak bulunmuşlardır. Çalışma 6'da katılımcılar, partnerlerini duygusal zeka açısından daha yüksek olarak değerlendirdiklerinde evlilik doyumu puanları daha yüksek bulunmuştur. Çalışma 7'de ise katılımcılar, duygusal zekaya sahip olarak tanımlanan partnerler ile ilişkilerde daha fazla memnuniyet beklediklerini ifade etmişlerdir.

Yeni evli çiftler arasında yapılan bir çalışmada duygusal zekanın romantik ilişkideki rolü incelenmiştir. Bir duygusal zekanın yetenek modeli temelli envanter ve bir öz-bildirim envanteri yoluyla değerlendirilen duygusal zeka, önemli 'aktör etkileri' gösterdi, ancak önemli 'partner etkileri' gösteremedi, bu nedenle duygusal zekanın romantik aşkı öngördüğü hipotezi sadece kısmen desteklenmiştir (Zeidner, Kaluda, 2008).

Carmeli ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan araştırmada ise duygusal zekâ ve psikolojik açıdan iyi olma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekâ ve psikolojik açıdan iyi olmanın arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre psikolojik açıdan iyi olmanın bir alt boyutu olan bedensel yakınmalarda negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel yolla yapılmıştır ve genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki değişim ve bu değişimin derecesi ve yönü belirlenmesi hedeflemektedir (Karasar 2011).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmaya 18-30 yaş aralığında 259 kadın 291 erkek toplam 550 genç yetişkin birey katılmıştır. Örneklemin sosyodemografik değişkenlere göre dağılımı tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1: Örneklem Grubunun Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		f	**%**
Cinsiyet	Kadın	259	47,1
	Erkek	291	52,9
	Total	550	100,0
Yaş	18-24	241	43,8
	25-30	309	56,2
	Total	550	100,0
Eğitim Düzeyi	İlkokul	58	10,5
	Ortaokul	58	10,5
	Lise	156	28,4

	Lisans	241	43,8
	Lisansüstü	37	6,7
	Total	550	100,0
Şuanki İlişki Durumu	Flört/İlişkisi var	430	78,2
	Nişanlı	69	12,5
	Evli	51	9,3
	Total	550	100,0
Romantik İlişki Süresi	1-12 ay	304	55,3
	1-3 yıl	108	19,6
	3-5 yıl	86	15,6
	5 yıl üzeri	52	9,5
	Total	550	100,0

Tablo 1'de de görüldüğü üzere, örneklem grubuna katılanların %47,1'i kadın, %52,9'u erkek, %43,8'i 18-24 yaşları arasında, %56,2'si 25-30 yaşları arasında, %10,5'i ilkokul mezunu, %10,5'i ortaokul mezunu, %28,4'ü lise mezunu, %43,8'i lisans mezunu, %6,7'si lisansüstü mezunu, %78,2'sinin flört ilişkisi var, %12,5'i nişanlı, %9,3'ü evli, %55,3'ünün romantik ilişki süresi 1-12 ay, %19,6'sının romantik ilişki süresi 1-3 yıl, %15,6'sının romantik ilişki süresi 3-5 yıl, %9,5'inin romantik ilişki süresi 5 yıl üzeridir.

3.3.Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada İlişki Doyumu Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği, Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. İlişki Doyumu Ölçeği

Hendrick (1988) tarafından geliştirilen İlişki Doyumu Ölçeği romantik ilişkilerdeki doyuma yönelik düzeyi ölçmektedir. İDÖ 7 maddeden (örn., Genel olarakkıyasladığında ilişkiniz sizce ne kadar iyi) ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek düşük ve yüksek arasında yer alan 5'li derecelendirmeye sahiptir. Ters kodlanan iki

maddesi düzeltildikten sonra 7 ile 35 arasında değişmekte ve yükselen puanlar ilişki doyumu düzeyinin de yükseldiği anlamına gelmektedir.

İki adımda yapılan bir çalışma ile geliştirilen İDÖ'de açımlayıcı faktör analizi sonucu faktör yükleri .49 ile .88 arasında değiştiği ve birinci adımda tek boyutlu yapının toplam varyansın %46'sını, ikinci adımda yine tek boyutlu yapının toplam varyansın %57'sini açıkladığı görülmektedir (Hendrick, 1988). İDÖ'nün iki eş (diyadik) birliği, doyumu ve uyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Madde-toplam korelasyon katsayıları .57 ile .76 arasında değişmekte olup, güvenirliğinin de .86 olduğu rapor edilmektedir (Hendrick, 1988).

İDÖ'nün Türkçeye uyarlaması Curun (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sonucunda tek boyutlu yapının ilişki doyumu toplam varyansının %52'sini açıkladığı ifade edilmiştir. İDÖ Türkçe formunun faktör yükler .56 ile .88 arasında değiştiği ve güvenirlik katsayısının .86 olduğu belirtilmiştir (Curun, 2001). Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda İDÖ'nün Cronbach Alfa katsayısı .89 bulunmuştur.

3.3.2. Öz Anlayış Ölçeği

Öz-anlayış ölçeği (ÖZAN) Neff (2003b) tarafından bireylerin öz-anlayış düzeylerini belirlemek için geliştirilmiştir. Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Orijinal halinde 26 madde olan bu veri toplama aracı 6 alt ölçekten oluşmaktadır. 5'li likert tipinde olan bu ölçek; 1 (Hemen hemen hiçbir zaman) ve 5(hemen hemen her zaman) arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı α=92'dir. Ölçeğin alt ölçekleri ise α=78 ve α=81 arasında değişmektedir. İç tutarlılık katsayısı .89 ve teste tekrar korelasyonu .83'tür(Neff, 2003b).

Deniz, Kesici &Sümer tarafından ölçeğin Türkçe'ye adaptasyonu yaparken Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda orijinalinden farklı olarak tek boyutlu bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin 24 maddelik kısa formu oluşturulurken; madde-toplam puan korelasyonun 30'un altında olduğu bulunan 2 madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçek puanları 24 ile 120 arasında değişmektedir. Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda ÖZAN'ın Cronbach Alfa katsayısı .88 bulunmuştur.

3.3.3. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (TEIQue-SF) Kısa Form

Petrides ve Furnham (2000) tarafından geliştirilen Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu, Deniz ve diğ. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, bireyin duygusal yeteneklerini ve kendilerini gözlemleme düzeylerini ölçmektedir ve iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutlarını kapsamaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 464 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışmalar sonucunda ölçek madde korelasyon katsayıları .31 ile .53 arasında bulunmuştur. İç tutarlık katsayıları: "İyi oluş" için .72; "öz kontrol" için .70; "duygusallık'" için .66; "sosyallik" için .70'dir. Test-tekrar test yöntemi ile elde edilen güvenirlik katsayısı .86'dır (Deniz, Özer, Işık, 2013).

Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği- Kısa Form, toplam 20 maddeden oluşmaktadır. İyi oluş boyutunu ölçmekte olan maddeler: 6, 13, 16, 18; öz kontrol boyutunu ölmekte olan maddeler: 2, 4, 10, 14; duygusallık boyutunu ölçmekte olan maddeler: 5, 11, 15, 19; sosyallik boyutunu ölçmekte olan maddeler: 3, 7, 8, 17'dir. Ölçek, 7'li likert tipi bir ölçek olup araştırmaya katılan öğrencilerden maddeleri tek tek okuyarak "hiç katılmıyorum" ve "tamamen katılıyorum" şeklinde derecelendirip kendileri için en uygun seçeneği işaretlemeleri istenmiştir (Deniz, Özer, Işık, 2013). Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda DZÖÖ'nün Cronbach Alfa katsayısı .86 bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

3.4.1. İstatistiksel Değerlendirme

Çalışma yapılırken veriler, sayısal olarak bilgisayara aktarılmış ve Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (SPSS 25.0) programıyla istatistiksel analizi elde edilmiştir. Analizden önce, verilin normal dağılım incelemesi yapılmıştır. Değişkenler ile örneklem grubunun normallik dağılımı analizi basıklık-çarpıklık değerleri kontrolünde yapılmış ve bütün ölçekler normal dağılım göstermiştir. Tüm ölçek ve alt ölçek değerleri -2, +2 arasında olup, normal dağılımı göstermektedir. Analizin güvenilirlik seviyesi %95 olarak esas alınmıştır.

İki bağımsız değişken testi olarak kabul edilen t testi, niceliksel verileri karşılaştırmada parametrik iki grup farkını analiz etmek için kullanılmıştır. ANOVA testinin ise, parametrik çoklu grup farkını analiz etmek için kullanılması uygun görülmüştür.

Pearson Korelasyon analiziyle ölçekler arasındaki ilişki test edilmiştir. Doğrusal regresyon analizi kullanılarak, öz anlayış değişkeninin ilişki doyumuna etkisi ve duygusal zeka değişkeninin romantik ilişki doyumuna etkisi ölçülmüştür.

4. BULGULAR

Bu kısım toplanan verilerin analiz bulgularını içermektedir.

Tablo 2: Örneklemin Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	N	$\bar{X}$	Ss.
Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği	550	52,77	21,42
İyi Oluş	550	10,90	4,91
Öz Kontrol	550	11,11	5,49
Duygusallık	550	10,71	5,66
Sosyallik	550	9,78	5,27

Tablo 2'de görüldüğü üzere, Duygusal Zeka Toplam Ölçeği ortalaması 52,77(ss=21,42), İyi Oluş alt boyut ortalaması 10,90(ss=4,91), Öz Kontrol alt boyut ortalaması 11,11(ss=5,49), Duygusallık alt boyut ortalaması 10,71(ss=5,66), Sosyallik alt boyut ortalaması 9,78(ss=5,27)dir.

Tablo 3: Örneklemin İlişki Doyumu Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri

	N	$\bar{X}$	Ss.
İlişki Doyumu Ölçeği	550	21,01	6,47
Öz Anlayış Ölçeği	550	48,13	16,55
			,

Tablo 3'de görüldüğü üzere, İlişki Doyum Ölçeği ortalaması 21,01(ss=6,47), Öz Anlayış Ölçeği ortalaması 48,13(ss=16,55)dir.

Tablo 4: Örneklemin İlişki Doyumu Ölçeği ile Öz Anlayış Ölçeği ve Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu

		İlişki Doyumu Ölçeği
Öz Anlayış Ölçeği	r	,340**
	p	0,000
	N	550
Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği	r	,324**
	p	0,000
	N	550
İyi Oluş	r	,331**
	p	0,000
	N	550
Öz Kontrol	r	,377**
	p	0,000
	N	550
Duygusallık	r	,345**
	p	0,000
	N	550
Sosyallik	r	,319**
	p	0,000
	N	550

Tablo 4'de görüldüğü üzere İlişki Doyumu Ölçeği ile Öz Anlayış Ölçeği ve Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Peaarson Korelasyon analizi sonucunda;

Öz Anlayış Ölçeği ile İlişki Doyumu Ölçeği puanı arasında orta seviyede ve pozitif yönlü ilişki görülmektedir($r=.340$, $p<.05$).

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği ile İlişki Doyumu Ölçeği puanı arasında orta seviyede ve pozitif yönlü ilişki görülmektedir($r=.324$, $p<.05$).

İyi Oluş ile İlişki Doyumu Ölçeği puanı arasında orta seviyede ve pozitif yönlü ilişki görülmektedir($r=.331$, $p<.05$).

Öz Kontrol ile İlişki Doyumu Ölçeği puanı arasında orta seviyede ve pozitif yönlü ilişki görülmektedir($r=.377$, $p<.05$).

Duygusallık ile İlişki Doyumu Ölçeği puanı arasında orta seviyede ve pozitif yönlü ilişki görülmektedir($r=.345$, $p<.05$).

Sosyallik ile İlişki Doyumu Ölçeği puanı arasında orta seviyede ve pozitif yönlü ilişki görülmektedir($r=.319$, $p<.05$).

Tablo 5: ÖrnekleminÖz Anlayış Ölçeğinin İlişki Doyumu Ölçeğine Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	Beta	t	p	R2	F	P
(Sabit)	14,602	0,800		18,257	0,000	0.116	71.721	0.000
Öz Anlayış Ölçeği	0,133	0,016	0,340	8,469	0,000			

Tablo 5'de görüldüğü üzere İlişki Doyumu Ölçeği'nin Öz Anlayış Ölçeği için anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.(r2=.116, p<.05). Öz anlayış değişkeni ilişki doyumundaki varyansın yaklaşık %12'sini açıklamaktadır.

Tablo 6: İlişki Doyumun Duygusal Zeka Özelliği Ölçeğinin İlişki Doyumu Ölçeğine Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	Beta	t	p	R2	F	P
(Sabit)	15,847	0,696		22,778	0,000	0.105	64.068	0.000
Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği	0,098	0,012	0,324	8,004	0,000			

Tablo 6'da görüldüğü üzere Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği'nin İlişki Doyumu Ölçeği için anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.(r2=.105, p<.05). Duygusal zeka değişkeni ilişki doyumundaki varyansın yaklaşık %11'ini açıklamaktadır.

Tablo 7: Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre İlişki Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılık İçin Uygulanan Bağımsız Gruplar t-Testi Analizi Sonuç Tablosu

		N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
İlişki Doyumu Ölçeği	Kadın	259	22,10	6,95	3,768	548	0,000
	Erkek	291	20,04	5,86			

Tablo 7'den anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farkı bulmak için uygulanan bağımsız t testi sonucuna göre, ilişki doyumu ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Kadınların ilişki doyumu puan ortalamaları erkeklerin puan ortalamalarına oranla pozitif farklılık göstermektedir. ($p<.05$).

Tablo 8: Örneklemin Yaş Değişkenine Göre İlişki Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılık İçin Uygulanan Bağımsız t-Testi Analizi Sonuç Tablosu

		N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
İlişki Doyumu Ölçeği	18-24	241	20,65	5,74	-1,152	548	0,250
	25-30	309	21,29	6,99			

Tablo 8'den anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun İlişki Doyumu Ölçeğinden almış oldukları puanların, yaş değişkenine göre anlamlı farkı bulmak için uygulanan bağımsız t testi sonucuna göre, fark bulunamamıştır (p>.05).

Tablo 9: Örneklemin İlişki Süresi Değişkenine Göre İlişki Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki Farklılık İçin Uygulanan ANOVA Analizi Sonuç Tablosu

	N	$\bar{X}$	Ss.	F	p
1-12 ay	304	20,48	5,82	3,329	0,019
1-3 yıl	108	20,88	6,29		
3-5 yıl	86	21,58	7,17		
5 yıl üzeri	52	23,40	8,53		
Total	550	21,01	6,47		

Örneklem grubunun ilişki süresi değişkenine göre İlişki Doyumu Ölçeğin',n anlamlı farklılık bulunmaktadır [F=3,329, p<.05].Grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu bulunmuştur(p=.604). LSD analizine göre 5 yıl üzeri ilişkisi olan grup anlamlı şekilde farklılaşmıştır. (p<.05).

5. TARTIŞMA

5.1. Öz Anlayış, Duygusal Zeka ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma

Elde edilen bulgular incelendiğinde, duygusal zeka ölçeği toplam puanları ve bu ölçeğin tüm alt ölçeklerinin puanlarının romantik ilişki doyumu ölçeği puanlarıyla orta seviyede ve pozitif bir korelasyon gösterdiği görülmektedir. Yine aynı tabloya göre öz anlayış ölçeğinden alınan puanların da romantik ilişki doyumu ölçeği puanlarıyla orta seviyede ve pozitif bir korelasyon gösterdiği karşımıza çıkmaktadır. Korelasyonların anlamlı olması üzerine yapılan regresyon analizlerinde, Tablo 5 ve Tablo 6'da da görüleceği gibi, öz anlayış ve duygusal zeka puanları romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir. Böylece araştırmanın temel hipotezinin desteklendiğini söylemek mümkündür. Öz anlayış ilişki doyumundaki varyansın %12'sini, duygusal zeka %11'ini açıklamaktadır.

Daha önce yapılan çalışmalar duygusal zekanın ilişki doyumu üzerinde olumlu etkisini ortaya koymuştur. Örneğin bir çalışmada duygusal zeka ile romantik ilişki doyumu arasında pozitif korelasyon bulunmuştur (Foran, O'Leary, Williams, 2012). Başka bir çalışmada ise duygusal zekanın romantik ilişki doyumunda anlamlı etkiye sahip olduğu sonucu çıkarılmıştır (Schutte, Malouff, Thorsteinsson, 2013). Smith, Ciarrochi ve Heaven (2008) yaptıkları boylamsal bir araştırmada duygusal zekanın romantik ilişki doyumu puanlarına pozitif yönde etki ettiği rapor etmişlerdir. Bir meta analiz çalışmasında (Malouff, Schutte, Thorsteınsson, 2014), duygusal zekanın ilişki doyumunu genel olarak artırdığı ortaya konmuştur. Dolayısıyla mevcut araştırmada duygusal zekanın ilişki doyumundaki varyansın %11'ini açıklaması literatürle uyumlu bir bulgudur.

Öz anlayış ve romantik ilişki doyumunu ele alan literatür incelendiğinde, öz anlayışın ilişki doyumu üzerinde hem olumlu hem de olumsuz bazı özelliklerinin ortaya konduğu çalışmalara rastlanmaktadır. Neff ve Beretvas (2013) öz anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin daha olumlu ilişkisel davranışlar gösterdiklerini ve ilişkilerinden aldıkları doyumun da daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut

araştırmanın bulguları da bu bulguyla tutarlıdır. Öz anlayışın hangi mekanizmalarla ilişki doyumunu etkilediği literatürde tartışma konusudur. Bu konuda iki açıklama yapılmıştır. Birincisi öz anlayışın benlik değerini pozitif yönde etkileyerek ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği şeklindedir. Nitekim, tutarlı bir enlemesine kesitsel araştırmalar serisi, düşük benlik saygısı olan bireylere kıyasla, yüksek benlik saygısı olan bireylerin partnerleri hakkında daha olumlu görüş bildirdiklerini (Murray ve diğ., 1996b), partnerlerinin sevgisine daha güvendiklerini(Murray ve diğ, 1998), partnerleriyle yakınlıklarını artıracak davranışlar sergilediklerini, (Murray ve diğ, 2008) ve ilişkilerinden daha fazla doyum aldıklarını (Karney, Bradbury, 1995; Murray ve diğ., 1996a) göstermektedir. İkinci açıklama ise öz anlayışın öz yeterlilik puanlarını artırmak suretiyle ilişki doyumuna olumlu etki ettiği yönündedir. Bu görüşe göre Öz-şefkat, bireylerin yüksek öz-yeterlikle ilişkili ilişki faydalarını deneyimlemelerine yardımcı olabilir. Gerçekten de ilişkisel öz-yeterlik (relationship self efficacy), bireylerin ilişkilerindeki problemlerden daha az etkilenmelerini sağlar ve ilişki doyumuyla pozitif olarak ilişkilidir (Baker, McNulty, 2010; Cui, Fincham, Pasley, 2008).

Az sayıdaki bir grup araştırma ise öz anlayışın ilişki doyumu üzerinde bazı olumsuz etkilerinin olabileceği üzerinde durmaktadır. Bu noktada yine öz anlayışın benlik değeri üzerinden ilişki doyumunu etkilediği savından yola çıkılarak açıklamalar getirilmektedir. Buna göre, öz şefkatli bireylerin aynı zamanda benlik değerleri yüksek olacaktır ve benlik değeri yüksek olan bireylerin hata yaptıkları durumlarda bile karşı taraftan gördükleri kabulün değişmeyeceğine olan inançları devam edecektir. Dolayısıyla bu algı kişinin hatalarını fark edip düzeltmesi için gereken motivasyonunu düşürecektir bu da ilişkiyi olumsuz etkileyecektir (Leary, MacDonald, 2002). Yapılan bazı çalışmalar yüksek öz anlayışın özeleştiri düzeyini azalttığını, özeleştiri yapmayan bireylerin de ilişkilerinde daha çok karşı tarafı suçlama eğilimde olduklarını göstermiştir (Overall ve diğ., 2009). Bu da bireylerin ilişkiden aldıkları doyumun negatif etkilenmesine sebep olabilmektedir. Ancak bu bulgulara dikkatli yaklaşılmalıdır. Çünkü öz anlayışın ilişki doyumuna etki edebilmek için benlik değeri gibi değişkenlere ihtiyaç mı duyduğu yoksa etkisini doğrudan mı gösterdiği henüz kesin değildir ve bu konunun aydınlatılabilmesi için araştırmalara ihtiyaç vardır.

Mevcut araştırmanın literatüre en büyük katkısı, öz anlayış ve duygusal zekanın birlikte ilişki doyumu puanları üzerinde pozitif etkisi olduğunun gösterilmesidir.

Literatürde bu iki değişkenin ilişki doyumu üzerindeki ortak etkisini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Dolayısıyla bir ilişkiden maksimum doyum elde edebilmek için bireyin kendi hataları sonrasında kendisine anlayış ve şefkatle yaklaşabilmesi; bununla beraber romantik eşinin duygularını gözlemleyip anlayarak onun içinde bulunduğu duygusal duruma uygun şekilde tepki verebilmesi gerekmektedir. Daha önce yapılan çalışmalarda öz anlayış ve duygusal zeka arasında yüksek pozitif korelasyon bulunmuştur (Çırpan, 2016). Dolayısıyla bu iki değişkenin ilişki doyumu üzerinde ortak etki göstermesi sürpriz değildir.

5.2.İlişki Doyumunun Yaş Cinsiyet ve İlişki Süresi Gibi Sosyodemografik Özelliklere Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Tartışma

Bulgulara bakıldığında kadınların ilişki doyumu ölçeğinden aldıkları puanların erkeklere göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde cinsiyetin ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin kültüre ve toplum yapasına göre şekillendiğini söylemek mümkündür. Toplumsal cinsiyet rolleri küçük yaşlardan itibaren kız ve erkek çocuklara içinde bulundukları kültürle beraber öğretilmektedir ve bu cinsiyet rolleri ileride kuracakları ilişkilerdeki tutum ve davranışlarını; buna bağlı olarak da ilişki doyumlarını etkileyecektir (Kurdek, 1987; Holm ve diğ., 2001). Özellikle bireyselci ve toplulukçu toplum yapıları, cinsiyetin ilişki doyumu üzerindeki etkisini belirleyen önemli bir etkendir. Toplulukçu kültürlerde genelde ataerkil toplum yapısı hakimdir ve erkekler romantik ilişkilerde eşlerinden tam itaat beklerler. Bu beklentileri karşılandığı sürece de ilişkiden tatmin sağlarlar (Triandis ve diğ., 1988). Bireyselci kültürlerde ise kadın ve erkek arasında eşitlik olduğunu söylemek mümkündür. Bu yüzden böyle kültürlerde cinsiyetin ilişki doyumu üzerinde bariz bir etkisi yoktur (Hofstede, Hofstede, Minkov, 2010). Yapılan araştırmalar incelendiğinde, ülkemizde yapılan bazı araştırmalarda cinsiyetin ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken (Beştav, 2007; Hamamcı, 2005); bazı araştırmalarda erkeklerin ilişki doyum puanlarının kadınlara oranla daha fazla olduğu bulunmuştur (Dökmen, 2002; Sarı, 2008; Özbiçer, 2013). Yurt dışında yapılan araştırmalarda ise farklılıklar mevcuttur. Bazı araştırmalar erkeklerin bazı araştırmalar ise kadınların ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu bildirirken; bazı araştırmalarda ise cinsiyetler arasında fark bulunmamıştır. Özellikle ülkemizde yapılan araştırmaların bulguları ele alındığında mevcut araştırmanın bulguları literatürden farklılık göstermektedir. Yurt içi literatürde kadınların ilişki doyumu

düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bir çalışmaya rastlanmazken, mevcut araştırmada kadınların ilişki doyumu düzeyleri erkeklerden yüksek bulunmuştur. Türk toplumunun toplulukçu ve ataerkil yapısını göz önünde bulundurduğumuzda, mevcut araştırmanın verileri şaşırtıcıdır. Üstelik son zamanlarda inanılmaz derecede artan kadına yönelik aile içi şiddet vakaları göz önüne alındığında mevcut araştırmanın bulguları yorumlanmaya muhtaçtır. Bu noktada akla ilk gelen açıklama örneklemin yapısı olmaktadır. Mevcut araştırmanın örneklemini 18-30 yaş arası üniversite öğrencisi ya da mezunu olan görece yüksek sosyoekonomik düzeyden insanlar oluşturmaktadır. Bu bireylerin kadın erkek eşitliği konusunda ve kadına yönelik şiddet karşıtlığı konusunda belli bir farkındalığa ve duyarlılığa sahip bireyler olduğunu düşünmek mümkündür. Bu durumda kadınların daha yüksek bir ilişki doyumuna sahip olmaları beklendik bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde yaş grupları arasında ilişki doyumu ölçeği puanları bakımından anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Literatürde yaşın ilişki doyumu üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaların sonuçlarına bakıldığında farklılıklar görülmektedir. Bazı araştırmalar yaşın ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bulurken (Saraç, Hamamcı, Güçray, 2015; Ökten, 2016; Ulutaş, 2018); bazı araştırmalarda ise yaş arttıkça ilişkiden alınan doyumun da arttığına ilişkin bulgular göze çarpmaktadır (Özbiçer, Atıcı, 2018). Bu bağlamda mevcut araştırma bulgularının literatürde yaşın ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığının bulunduğu çalışmalarla paralellik gösterdiği söylenebilir. Bu noktada mevcut araştırma bulgularının neden yaşın ilişki doyumu üzerinde etkisinin bulunduğu çalışmalarla değil de; etkisinin bulunmadığı çalışmalarla paralellik gösterdiği sorusu akla gelebilir. Bunun bir sebebi mevcut araştırmaya katılan bireylerin yaşlarının bir ölçüde homojen olması olabilir. Katılımcılar 18-30 yaşları arasındadırlar ve hepsi genç ve genç yetişkin bireylerdir. Daha üst yaş gruplarına mensup bireylerin verileri bu araştırmada mevcut değildir. Dolayısıyla bu homojen yapı, gruplar arasında bir fark çıkmamasına sebep olmuş olabilir.

İlişki süresi 5 yıl ve üzeri olan bireylerin ilişki doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar, ilişki süresi daha az olan gruplardaki bireylere göre göre anlamlı olarak yüksektir. Literatür incelendiğinde bazı araştırmalarda ilişki süresinin ilişki doyumu üzerinde anlamlı etkisi bulunamasa da (Soğancı, 2017; Çürükvelioğlu, 2012); pek çok çalışmada ilişki süresi arttıkça ilişkiden alınan doyumun da anlamlı bir şekilde arttığı

rapor edilmektedir (Budak, 2011; Saraç, 2013). Bu anlamda mevcut araştırmanın bulgularının literatürle paralellik gösterdiğini söylemek mümkündür. Giriş kısmında detaylıca bahsedilen romantik ilişki kuramları (Sternberg, 1988; Lee, 1977) ve bu kuramların bileşenleri düşünüldüğünde, ilişkide geçen zamanın ilişkideki bağlılığı ve adanmışlığı artırdığı; tutku ve cinsellik gibi bileşenleri bir miktar azaltmasına rağmen, çiftlerin birbirlerine olan güvenlerini arttırdığı bilinmektedir (Sternberg, 1988, 2006; Regan, 2016; Santrock, 2011). Çiftler zaman içinde birbirlerini daha iyi tanımakta birbirleriyle daha etkili iletişim kanalları bulabilmekte ve birbirlerinin eksikliklerini daha rahat tolere edebilir hale gelmektedir. Buradan yola çıkarak da ilişkide geçen sürenin ilişki doyumunu artıracağını düşünmek makul sayılabilir. Nitekim mevcut araştırmanın verileri de bu düşünceyi desteklemektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları ve önerilere yer verilmektedir.

6.1. Sonuç

Romantik ilişki doyumunun, öz anlayış ve duygusal zeka ile ilişkisinin olup olmadığı ve romantik ilişki doyumunun yaş, cinsiyet ve romantik ilişki süresine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği, 550 genç yetişkin birey ile yapılan bu araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

1. Yapılan araştırmada çalışmaya katılan 259 kadın 291 erkek birey olduğu,
2. Bireylerde romantik ilişki doyumu ile öz anlayış değişkeni arasında orta seviyede pozitif bir ilişkinin olduğu,
3. Bireylerde romantik ilişki doyumu ile duygusal zeka değişkeni arasında orta seviyede pozitif bir ilişkinin olduğu,
4. Bireylerde romantik ilişki doyumu ile iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik değişkenleri arasında orta seviyede pozitif bir ilişkinin olduğu,
5. Öz anlayış ve duygusal zeka değişkenlerinin romantik ilişki doyumu için anlamlı yordayıcı olduğu,
6. Bireylerin romantik ilişki doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı, kadınların ilişki doyumu puan ortalamalarının erkeklere göre anlamlı farklılık gösterdiği,
7. Bireylerin romantik ilişki doyumu puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı
8. Bireylerin romantik ilişki doyumu puan ortalamalarının ilişki süresi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı 5 yıl üzeri ilişkisi olan grubun, ilişki doyumu puan ortalamalarının diğer gruptakilere göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

6.2. Araştırma Sonuçlarına Göre Öneriler

Öz anlayış ve duygusal zekanın romantik ilişki doyumuna etkisinin ; romantik ilişki doyumunun yaş, cinsiyet ve romantik ilişki süresine göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik 550 genç yetişkin birey ile yapılan bu araştırma sonuçlarına göre öneriler aşağıda sunulmuştur;

1. Çalışmada bireylerin duygusal zeka düzeylerinin romantik ilişki doyumlarına etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre romantik ilişki doyumunu artırmak için duygusal zekayı geliştirmeye yönelik çalışmalar ve programlar çift terapilerinde uygulanabilir.
2. Çalışmada bireylerin öz anlayış düzeylerinin romantik ilişki doyumlarını etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre romantik ilişki doyumunu artırmak için öz anlayış geliştirmeye yönelik çalışmalar ve programlar çift terapilerinde uygulanabilir.
3. Çalışmada romantik ilişki doyumunun yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. romantik ilişki doyumana ilişkin yetişkin ve ileri yetişkin yaş grubundaki bireyleri kapsayacak şekilde araştırmalar yapılabilir.
4. Romantik iilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaştığı kadınların erkeklere oranla daha pozitif farklılık gösterdiği saptanmıştır. Kadın ve erkeklere yönelik daha fazla çalışma yapılabilir.
5. Bireylerin romantik ilişki doyumlarının eğitim düzeyi, sosyo ekonomik düzey gibi farklı sosyo demografik özelliklere göre inceleyen çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Alp, Zekeriya. 2012 Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz-duyarlık açısından karşılaştırılması. Master's Thesis. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ackerman, Jeff., Layton Field. 2011. The gender asymmetric effect of intimate partner violence on relationship satisfaction. **Violence and victims**, c.26 s.6: 703-724.

Adhikari, Avishek Lerner, T. N., Finkelstein, J., Pak, S., Jennings, J. H., Davidson, T. J., Deisseroth, K. 2015. Basomedial amygdala mediates top-down control of anxiety and fear. **Nature**, c. 527 s. 7577: 179–185. doi:10.1038/nature15698

Ainsworth, Mary S., John Bowlby. 1991. An ethological approach to personality development. **American psychologist**, c.46 s.4: 333.

Albertson, Ellen R., Kristin D. Neff., Karen E. Dill-Shackleford. 2015. Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. **Mindfulness,** c. 6 s. 3: 444-454.

Allen, Ashley Batts, Eleanor R. Goldwasser., Mark R. Leary 2010. Self-compassion, stress, and coping. **Social and Personality Psychology Compass**, c. 4 s. 2: 107–118. doi:10.1111/j.1751- 9004.2009.00246.x

_____. 2012. Self-compassion and well- being among older adults. **Self and Identity**, c.11 s.4 428-453.

Arlı, Didem, Yalçınkaya, Münevver, & Altunay, Esen. 2011. Öğretmen Adaylarında Dueygusal Zeka, Problem Çözme ve Akademik Başarı İlişkisi. **Akademik Bakış Dergisi**, c. 25 s. 1-23.

Ayça, Zeynep, Sonay Güçray. 2015. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması**. Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal**, c. 5 s. 43.

Aydoğdu, İbrahim. 2010. Romantik ilişkilerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bahadır, Şengül. 2006. Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki. A. Ü Sosyal Bilimler Enstitisü.

Baker L, McNulty JK. 2010. Shyness and Marriage: Does Shyness Shape Even Established Relationships **Personality and Social Psychology Bulletin**.; c. 36:665– 676. [PubMed: 20363900]

_____. Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. **Journal of personality and social psychology**, c. 100 s. 5: 853.

Balcı, Süslü, Songül. 2016. Duygusal Zeka ve Örgütsel Stres: Örgütlerde Hemşirelerin Duygusal Zeka Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi.

Barlow, M. Rose, Rachel E. Goldsmith Turow., James Gerhart. 2017. Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. **Child abuse & neglect**, c. 65 s. 37-47.

Barnes, Sean, et al. Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. 2007. The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. **Journal of marital and family therapy**, c. 33 s. 4: 482-500.

Bar-On, Reuven. 1997. Bar One motional quotient inventory. Multi-healthsystems.

_____. 1999. The Emotional Inventory (EQ–I): Technical Manual. Toronto: **Multi-Health Systems**

Bar-On, Reuven. 2006. The Bar-On model of emotional-socialintelligence (ESI). **Psicothema**, c. 18 s. 13-25.

_____. 2007. How important is it to educate people to be emotionally intelligent, and can it be done. **Educating people to be emotionally intelligent**, s. 1-14.

Barry, Christopher T., Della C. Loflin., Hannah Doucette. 2015. Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. **Personality and Individual Differences**, c. 77 s. 118-123.

Bennett-Goleman, T. 2001. **Emotional alchemy: How the mind can heal the heart**. New York: Three Rivers Press. s. 40-51

Beştav, Gülşah F. 2007. Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Biehle, Susanne N., and Kristin D. Mickelson. 2011. Worries in expectant parents: Its relation with perinatal well-being and relationship satisfaction. **Personal Relationships**, c. 18 s. 4: 697-713.

Bluth, Karen, Priscilla W. Blanton. 2014. Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. **Journal of child and family studies**, c. 23 s.7: 1298-1309.

Brach, Tara. 2003. **Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha.** New York: Bantam.

Bradbury, Thomas N., Frank D. Fincham., Steven RH Beach. 2000. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. **Journal of marriage and family**, c. 62 s. 4: 964-980.

Brewer, G. and Riley, C. 2009. Height, relationship satisfaction, jealousy, and mate retention. **Evolutionary Psychology**, c. 7 s. 3: 147470490900700310.

Brown, Jonathan. D. 1998. The Self. California: McGraw-Hill.

Brown, Kirk Warren., Richard M. Ryan. 2003. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of personality and social psychology**, c. 84 s. 4: 822.

Budak, Beyhan. 2011. Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi. Unpublished master's thesis, Gazi University, Ankara, Turkey.

Bukowski, William M., Clairneige Motzoi., Felicia Meyer. 2009. Friendship as process, function, and outcome. **Handbook of peerinteractions, relationships, andgroups**, c. 217-231.

Bunt, Selena., Zoe J. Hazelwood. 2017. Walking the walk, talking the talk: Love languages, self-regulation, and relationship satisfaction. **Personal Relationships**, c. 24 s. 2: 280-290.

Burleson, Brant R., Wendy Samter. 1996. Similarity in the communication skills of young adults: Foundations of attraction, friendship, and relationship satisfaction. **Communication Reports**, c. 9 s. 2: 127-139.

Campbell, Angus. 1976. Subjective measures of well-being. **American Psychologist**, c. 31 s. 2: 117-124.

Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., Weisberg, J. 2009. The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. **Journal of Managerial Psychology**, c. 24 s. 1: 66-78.

Carnelley, Katherine B., Paula R. Pietromonaco., Kenneth Jaffe. 1994. Depression, working models of others, and relationship functioning. **Journal of personality and social psychology**, c. 66 s. 1: 127.

Cherniss, Cary. 2000. Social and emotional competence in the work place.

Chodron, Pema. 2000. **When things fall apart: Heart advice for difficult times**. Shambhala Publications.

Cingisiz, Neşe., Murat, Mehmet. 2010. Evlenmek İçin Birbirlerini Tercih Eden Çiftlerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Gaziantep University Journal of Social Sciences**, c. 9 s. 1.

Cobb, Nathan P., Jeffry H. Larson., Wendy L. Watson. 2003. Development of the attitudes about romance and mate selection scale. **Family Relations**, c. 52 s. 3: 222-231.

Collins, Nancy L., Stephen J. Read. 1990. Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. **Journal of personality and social psychology**, c. 58 s. 4: 644.

Collins, W. Andrew. 2003. More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. **Journal of research on adolescence**, c. 13 s. 1: 1-24.

Cui, Ming, Frank D. Fincham., B. Kay Pasley. 2008. Young Adult Romantic Relationships: The Role of Parents' Marital Problems and Relationship Efficacy. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c.34:1226– 1235. [PubMed: 18559952]

Curtis, David S., Norman B. Epstein., Brandan Wheeler. 2017. Relationship satisfaction mediates the link between partner aggression and relationship dissolution: The importance of considering severity. **Journal of interpersonal violence**, c. 32 s. 8: 1187-1208.

Curun, Ferzan. 2001. The Effects of sexism and sex role orientaion on romantic relationship satisfaction. Master's thesis.

Çakar, Ulaş., Arbak, Yasemin. 2004. Modern YaklasimlarIsigindaDegisen Duygu-Zeka İliskisi ve Duygusal Zeka". **DEU Sosyal Bilimler Enstitusu Dergisi**, c .6 s. 3: 23-48.

Çırpan, E. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Öz-Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Çürükvelioğlu, Eda. 2012. Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood: The role of self concept clarity and personal agency. Unpublished Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara.

Darren, George., Paul Mallery. 2010. SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update, 10th.

David, Goleman. 1995. **Emotional intelligence.**

Deniz, M. E., Sümer, A. S. 2010. Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. **Eğitim ve Bilim**, c. 35 s. 158.

_____. 2013. Duygusal zekâ özelliği ölçeği–kısa formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. **Eğitim ve Bilim**, 38-169.

Deniz, Mehmet, Şahin Kesici, A. Serkan Sümer. 2008. The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. **Social Behavior and Personality: an international journal**, c. 36 s. 9: 1151-11

DiBello, Angelo. M., Rodriguez, L. M., Hadden, B. W., Neighbors, C. 2015. The green eyed monster in the bottle: Relationship contingent self-esteem, romantic jealousy, and alcohol-related problems. **Addictive behaviors**, c. 49, 52-58.

Dökmen, Z. 2002. Evlilik doyumu ile eşle algılanan benzerlik, cinsiyet, cinsiyet rolleri ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.

Dugosh, Jeremy W. 2000. On predicting relationship satisfaction from jealousy: The moderating effects of love. **Current research in social psychology**, c. 5 s. 17: 254-263.

Durmuş, Emine., Baba, Eser. 2014. Evli çiftlerin duygusal zekâ düzeyleri ile evlilik uyumlarının karşılaştırılması. **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, c. 23 s.1: 352-369.

Dush, Claire M. Kamp., Paul R. Amato. 2005. Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. **Journal of Social and Personal Relationships**, c. 22 s. 5: 607-627.

Elphinston, Rachel A., et al. Feeney, J. A., Noller, P., Connor, J. P. and Fitzgerald, J. 2013. Romantic jealousy and relationship satisfaction: **The costs of rumination. Western Journal of Communication**, c. 77 s. 3: 293-304.

Elphinston, Rachel A., Patricia Noller. 2011. Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, c. 14 s. 11: 631-635.

Erdoğdu, Mustafa Yüksel. 2008. Duygusal Zeka'nın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, c. 7 s. 23: 62-76.

Ergin, F. E. 2000. Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zekâ düzeyi ile 16 Kişilik özelliği arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Ergün, Osman. 2016. Ergenlerde Duygusal Zeka Özellikleri ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi.

Erikson, Erik Homburger. 1968. **Identity: Youth and Crisis**. New York: W.W. Norton & Co.

_____. 1993. **Childhood and society**. WW Norton & Company.

Falconier, Mariana K., Norman B. Epstein. 2010. Relationship satisfaction in Argentinean couples under economic strain: Gender differences in a dyadic stress model. **Journal of Social and Personal Relationships**, c. 27 s. 6: 781-799.

Fehr, Beverley., Ross Broughton. 2001. Gender and personality differences in conceptions of love: An interpersonal theory analysis. **Personal Relationships**, c. 8 s. 2: 115- 136.

Filsinger, Erik E. 1983. Marriage and family assessment: **A sourcebook for family therapy** (Vol. 64). Sage Publications, Inc.

Fincham, Frank D., Julie Hall, and Steven R.H Beach. 2006. Forgiveness in marriage**: Current status and future directions. Family Relations**, c. 55 s. 4: 415-427.

Finkel, Eli J., et al. 2012. Online dating: A critical analysis from the perspective of psychological science. **Psychological Science in the Public interest**, c. 13 s. 1: 3-66.

Fletcher, Garth JO, Jeffry A. Simpson., Geoff Thomas. 2000. Ideals, perceptions, and evaluations in early relationship development. **Journal of personality and social psychology**, c. 79 s. 6: 933.

Foran, Heather M., K. Daniel O'Leary., Mathew C. Williams. 2012. Emotional Abilities In Couples: A Construct Validation Study. **The American Journal of Family Therapy**. c. 40, s. 3: 189-207.

Gilbert, Paul. 1989. **Human nature and suVering**. Hove: Lawrence Erlbaum.

_____. 2005. Compassion and cruelty: a biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), Compassion: **Conceptualisations, research and use in psychotherapy** (pp. 9–74). London: Routledge.

Goetz, Jennifer L., Dacher Keltner., Emiliana Simon-Thomas. 2010. Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. **Psychological bulletin**, c. 136 s. 3: 351.

Goleman, Daniel. 1998. **Working with emotional intelligence**. Bantam.

_____. 2006. **Emotional intelligence**. London: Bloomsbury Publishing.

Gottman, John Mordechai. 1979. Marital interaction: Experimental investigations. New York.

Goyal, P., Taneja, S. 2018. Impact of Relationship Status on Self-Compassion and Meaning in Life among Females.**The International Journal of Indian Psychology.**

Göçet, Emine. 2006. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Stresle Başaçıkma Tutumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hamamcı, Zeynep. 2005. Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. **Social Behavior and Personality**, c. 33 s. 4: 313- 328.

Nhat, Hanh, T. 1997. **Teachings on love.** Berkeley, CA: Parallax Press

Hare, T. A., Tottenham, N., Galvan, A., Voss, H. U., Glover, G. H., Casey, B. 2008. Biological substrates of emotional reactivity and regulation in adolescence

during an emotional go-nogo task. **Biological Psychiatry**, c. 63 s. 10: 927–934. doi:10.1016/j.biopsych.2008.03.015

Harrod, Nicholas R., Scott D. Scheer. 2005. An Exploration of Adolanscent in Emotional İntelligence in Relations to Demographic Characteristics. **Adolescence.** c. 40 s. 159: 503-512.

Hatfield, Elaine. 1988. "Passionate and companionate love." In R. J. Sternberg. & M. L. Barnes (Eds.), The Psychology of Love 191-213, New Haven, CT: Yale University Press.

Hatfield, Elaine, Mary K. Utne., Jane Traupmann. 1979. **Equity theory and intimate relationships**. In R. L. Burgess & T. L. Huston (Eds.), Social exchange in developing relationships. New York: Academic Press.

Hawkins, James L. 1968. Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. **Journal of Marriage and the Family**.

Heath, Anthony., Linda Ed Heath. 1976. **Rational choice & social exchange. A Critique of exchange theory**. New York: Cambridge University Press.

_____. 2017. Masculinity and barriers to seeking counseling: The buffering role of self-compassion. **Journal of counseling psychology**, c. 64 s. 1: 94.

Heffernan, Mary, et al. 2010. Self-compassion and emotional intelligence in nurses. **International journal of nursing practice**, c. 16 s. 4: 366-373.

Helvacı F. K. 2012. Romantik ilişkilerde sorun çözme ve sosyal ilginin aşka ilişkin tutumlarla ilişkisi. Yüksek lisans tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Hendrick, Clyde, Susan S. Hendrick., Amy Dicke. 1998. The love attitudes scale: **Short form. Journal of Social and Personal Relationships**, c. 15 s. 2: 147-159.

Hendrick, Susan S. 1989. Research on love: Does it measure up? **Journal of Personality and Social Psychology**, c. 56 s. 5: 784.

Hendrick, Susan. S. 1988. A generic measure of relationship satisfaction. **Journal of Marriage and the Family**, 93-98.

_____. 2004. Close relationships research: A resource for couple and family therapists. **Journal of Marital and Family Therapy**, c. 30 s. 1: 13-27.

Hofstede, Geert, Gert Jan Hofstede., Michael Minkov. 2010. **Kulturer og organisationer**. Handelshøjskolens Forlag.

Hollis-Walker, Laurie., Kenneth Colosimo. 2011. Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. **Personality and Individual differences**, c. 50 s. 2: 222-227.

Holm, Kristen E., et al. 2001. The association between emotion work balance and relationship satisfaction of couples seeking therapy. **American Journal of Family Therapy**, c. 29 s. 3: 193-205.

Huston, Aletha C. 1983. Sex typing. In E.M. Hetherington (Ed.), **Handbook of child psychology**. New York: Wiley.

Huston, Ted L., Amy F. Chorost. 1994. Behavioral buffers on the effect of negativity on marital satisfaction: A longitudinal study**. Personal Relationships**, c. 1 s. 3:223-239.

Imbens, Guido W., Donald B. Rubin. 2015. Causalinference in statistics, social, and biomedical sciences. **Cambridge UniversityPress**.

Impett, Emily A., Letitia Anne Peplau. 2006. His" and "her" relationships? A review of the empirical evidence. **The Cambridge handbook of personal relationships**, 273-291.

Iskender, Murat. 2009. The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief aboutlearning in Turkish university students. **Social Behavior and Personality: an international journal**, c. 37 s. 5: 711-720.

Jose, Orathinkal., Vansteenwegen Alfons. 2007. Do demographics affect marital satisfaction? **Journal of Sex & Marital Therapy**, c. 33 s. 1: 73-85.

Kail, Robert V., John C. Cavanaugh. 2015. **Human Development: A Life-Span View.** Australia: Cengage Learning.

Kapadia, S., J. Gala. 2015. Genderacrosscultures: Sexandsocialization in childhood. The Oxford handbook of human development and culture: An inter disciplinary perspective. New York, NY: Oxford UniversityPress (OUP).

Karasar, Niyazi. 2011. **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, (11. baskı) Ankara. Nobel Yayınevi.

Karney, Benjamin R., Thomas N. Bradbury. 1995. The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. **Psychological Bulletin**.; 118:3–34. [PubMed: 7644604]

Kaura, Shelby A., Brenda J. Lohman. 2007. Dating violence victimization, relationship satisfaction, mental health problems, and acceptability of violence: A comparison of men and women. **Journal of Family Violence**, c. 22 s. 6: 367-381.

Khedmati, Nasrin. 2020. The role of satisfying basic psychological needs and self-compassion in predicting bullying in high school students. **Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal** (RRJ), c. 9 s. 2: 65-72.

Kim, Hackjin, et al. 2003. Inverse amygdala and medial prefrontal cortex responses to surprised faces. **NeuroReport,** c.14s.18:2317–2322. doi:10.1097/00001756-200312190-00006

Kirkpatrick, Kristin LeClair. 2005. Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention. Doctoral Thesis. The University of Texas at Austin.

Knee, C. Raymond. 1998. Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. **Journal of Personality and Social Psychology**, c. 74 s. 2: 360.

Köksal, Ayça., A. İşmen Gazioğlu. 2007. Ergenlerde Duygusal Zeka ile Karar Verme Stratejileri Arasındaki İlişki. **İstanbul Hasan Ali Yücel Eğilim Fakültesi Dergisi**. c. 1. s. 7: 133-146.

Krieger, Tobias, et al. 2013. Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination and avoidance in depressed outpatients. **Behavior therapy**, c. 44 s. 3: 501-513.

Kurdek, Lawrence A. 1987. Sex role self schema and psychological adjustment in coupled homosexual and heterosexual men and women. **Sex Roles**, c. 17, 549-562.

Lavalekar, Anagha. 2007. Gender wise comparison on emotional intelligence and marital satisfaction. **Gender and Behaviour**, c. 5 s. 2: 1388-1405.

Leary, Mark R., et al. 2003. **Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration**. In: Leary, MR.; Tangney, JP., editors. Handbook of self and identity. New York, NY: Guilford Press;p. 401-418.

_____. 2007. Self- compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. **Journal of Personalityand Social Psychology**, c. 92 s. 5: 887–904. doi:10.1037/0022-3514.92.5.887

Lee, John Alan. 1973. Colours of love: An exploration of the ways of loving. **New Press.**

_____. 1977. A typology of styles of loving. **Personality and Social Psychology Bulletin**, c. 3 s. 2: 173-182.

Lesch, Elmien., Sarah-Kate Engelbrecht. 2011. Relationship satisfaction and gender differences in a South African farm-worker community. **South African Review of Sociology**, c. 42 s. 1 58-77.

Lillard, Angeline S., et al. 2013. Theimpact of pretendplay on children'sdevelopment: A review of the evidence. **Psychological bulletin**, c. 139 s. 1: 1.

MacBeth, Angus., Andrew Gumley. 2012. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. **Clinical Psychology Review**, c.32s.6:545–552. doi:10.1016/ j.cpr.2012.06.003

Malouff, John M., Nicola S. Schutte, and Einar B. Thorsteinsson. 2014. Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. **The American Journal of Family Therapy**, c. 42 s. 1: 53-66.

Mark, Kristen P., Debby Herbenick. 2014. The influence of attraction to partner on heterosexual women's sexual and relationship satisfaction in long-term relationships**. Archives of sexual behavior**, c. 43 s. 3: 563-570.

Marshall, Sarah L., et al. 2020. Is self-compassion selfish? The development of self-compassion, empathy, and prosocial behavior in adolescence. **Journal of Research on Adolescence**, c. 30, 472-484.

Mavruk Özbiçer, S., M. Atıcı. 2018. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. **International Journal of Human Sciences**, c. 15 s. 1: 265-279.

Mayer, John D., et al. 1997. What is emotional intelligence. Emotional developmentand emotional intelligence: **Educational implications**, c.3, 31.

_____. Models of Emotıonal Intelligence. Cambridge: Cambridge University.

_____. 1997. What is emotional intelligence. Emotional developmentand emotional intelligence: **Educational implications,** 3, 31.

Meeks, Brenda S., Susan S. Hendrick., Clyde Hendrick. 1998. Communication, love and relationship satisfaction. **Journal of Social and Personal Relationships,** c. 15 s. 6: 755-773.

Milad, Mohammed R., Blake L. Rosenbaum., Naomi M. Simon. 2014. Neuroscience of fear extinction: Implications for assessment and treatment of fear-based and anxiety related disorders. **Behaviour Research andTherapy**, c. 62 s. 17–23.

Milad, M. R., I. Vidal-Gonzalez., G. J. Quirk. 2004. Electrical stimulation of medial prefrontal cortex reduces conditioned fear in a temporally specific manner. **Behavioral Neuroscience**, c. 118 s. 2: 389–394. doi:10.1037/0735-7044.118.2.389

Morry, Marian M. 2005. Relationship satisfaction as a predictor of similarity ratings: A test of the attraction-similarity hypothesis. **Journal of Social and Personal Relationship**s, c. 22 s. 4: 561-584.

Moss, Barry F., Andrew I. Schwebel. 1993. Defining intimacy in romantic relationships. **Family relations**, 31-37.

Murray, Sandra L., et al. Balancing connectedness and self- protection goals in close relationships: A levels-of-processing perspective on risk regulation.

Journal of Personality and Social Psychology. 2008; c. 94:429–459. [PubMed: 18284291]

Murray, Sandra L., John G. Holmes., Nancy L. Collins. Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. **Psychological Bulletin**. 2006; c. 132 641–666. [PubMed: 16910746]

Murray, Sandra L., John G. Holmes, Dale W. Griffin. The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**. 1996 ; c. 70:79–98.

Murray, Sandra L., John G. Holmes., Dale W. Griffin. 1996. The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. **Journal of Personality and Social Psychology**. 1996b; 71:1155–1180. [PubMed: 8979384]

Murray, Sandra L., et al. Through the looking glass darkly? When selfdoubts turn into relationship insecurities. **Journal of Personality and Social Psychology**. 1998; 75:1459–1480. [PubMed: 9914664]

Myers, David C. 2003. 19 close relationships and quality of life. Well-being: **Foundations of hedonic psychology**, 374.

Neff, Kristin. 2003. The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, c. 2: 223–250.

_____. 2003. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity**, c. 2: 85–102.

_____. 2004. Self-compassion and psychological well-being. **Constructivism in the human sciences**, c. 9 s. 2: 27.

_____. 2011. Self-compassion, self-esteem, and well-being. **Social and personality psychology compass**, c. 5 s. 1: 1-12.

Neff, Kristin D., Ya-Ping Hsieh., Kullaya Dejitterat. 2005. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. **Self and Identity**, 4, 263–287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., Rude, S. S. 2007. Self-compassion and adaptive psychological functioning. **Journal of Research in Personality**, c. 41 s. 1: 139–154.doi:10.1016/ j.jrp.2006.03.004

Neff, Kristin D., Kristin L. Kirkpatrick., Stephanie S. 2007. Self-compassion and adaptive psychological functioning. **Journal of research in personality**, c. 41 s. 1: 139-154.

Neff, Kristin D., S. Natasha Beretvas. 2013. The role of self-compassion in romantic relationships. **Self and Identity**, c. 12 s. 1: 78-98.

Neff, Kristin D., Pittman McGehee. 2010. Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. **Self and identity**, c. 9 s. 3: 225-240.

Neff, Kristin D., Roos Vonk. 2009. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. **Journal of Personality**, c. 77 s. 1: 23–50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Overall, Nickola C., et al. Regulating partners in intimate relationships: The costs and benefits of different communication strategies**. Journal of Personality and Social Psychology**. 2009; 96:620–639. [PubMed: 19254108]

Ökten, Merve. 2016. Modeling the relationship between romantic jealousy and relationship satisfaction: the mediator roles of rumination, co-rumination and self-compassion. (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical university, Ankara.

Özbiçer, Seyda., Meral Atıcı. 2018. University students' emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A quantitative study Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. **Journal of Human Sciences**, c.15 s.1: 265-279. doi:10.14687/jhs.v15i1.5163.

Özbiçer, Şeyda. 2013. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Romantik İlişki Doyumları Ve Eşlerinin İlişki Doyumlarına Yönelik Algıları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi.

Özden, Berrin. 2015. Yönetim Bilimi Açısından Üstün Yetenekli Çocukların Duygusal Zeka Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pektaş, Songül. 2013. Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi Müzik Bölümü Öğrencileri ile Diğer Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Peplau, Letitia Anne, and Steven L. Gordon. 1985. Women and men in love: Gender differences in close heterosexual relationships. **Women, gender, and social psychology**, 257-291.

Petrides, Kostantinos V. 2009. Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). **In Assessing emotional intelligence** (pp. 85-101). Springer, Boston, MA.

Petrides, Kostantinos V., Ria Pita., Flora Kokkinaki. 2007. Thelocation of trait emotional intelligence in personality factor space. **British journal of psychology**, c. 98 s. 2: 273-289.

Petrides, Konstantine V., Adrian Furnham. 2000. On the dimensional structure of emotional intelligence. **Personality and individual differences**, c. 29 s. 2: 313-320.

Phelps, Elizabeth A., et al. 2004. Extinction learning in humans. **Neuron**, c. 43 s. 6: 897–905. doi:10.1016/j.neuron.2004.08.042

Poli, Andrea, Angelo Gemignani., Ciro Conversano. 2020. The psychological impact of SARS-CoV-2 quarantine: observations through the lens of the polyvagal theory. **Clinical Neuropsychiatry**, c. 17 s. 2: 112-114.

Raes, Filip. 2010. Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. **Personality and Individual Differences**, c. 48 s. 6: 757–761. doi:10.1016/ j.paid.2010.01.023

_____. 2010. Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. **Personality and Individual Differences**. c. 48: 757-761.

Regan, Pamela C. 2016. The mating game: A primer on love, sex, and marriage. **Sage Publications.**

Reis, Harry T., W. Andrew Collins., Ellen Berscheid. 2000. The relationship context of human behavior and development. **Psychological bulletin**, c. 126 s. 6: 844.

Rezayian A., Koshtegar A. 2008. The relationship between emotional intelligence and organizational commitment. **Payame Modiryat** c. 27 39-27.

Roberts, Amber., M. Carole Pistole. 2009. Long-distance and proximal romantic relationship satisfaction: Attachment and closeness predictors. **Journal of College Counseling**, c. 12 s. 1: 5-17.

Rosen, Natalie O., Kristen Bailey., Amy Muise. 2018. Degree and direction of sexual desire discrepancy are linked to sexual and relationship satisfaction in couples transitioning to parenthood. **The Journal of Sex Research**, c. 55 s. 2: 214-225.

Rusbult, Caryl E. 1983. A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. **Journal of personality and social psychology**, c. 45 s. 1: 101.

Rusbult, Caryl E., Isabella M. Zembrodt, and Lawanna K. Gunn. 1982. Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. **Journal of Personality and Social Psychology**, c. 43, 1230- 1242.s. 3: 351–374.

Sabatelli, Ronald M. 1988. Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice**. Family Relations**, 217-222.

Salovey, Peter., John D. Mayer. 1990. Emotional Intelligence. **Imagination, Cognition ve Personality**. c. 9. s. 3: 185-211.

Salzberg, S. 1997. Lovingkindness: The revolutionary art of happiness. Boston: Shambala. Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, c. 2: 223–250.

Santrock, J. W. 2011. **Yaşam boyu gelişim** (Çev. ed. Galip Yüksel). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Sarı, T. 2008. Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler. Doktoratezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sarıcaoğlu, Halim., Coşkun Arslan. 2019. Bilinçli Öz-Anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. **Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi**, c. 8 s. 3: 2381-2399.

Schröder-Abé, Michel., Astrid Schütz. 2011. Walking in eachother'sshoes: Perspective taking mediates effects of emotional intelligence on relationship quality. **European Journal of Personality**, c. 25 s. 2: 155-169.

Schutte, Nicola S., John M. Malouff., Einar B. Thorsteinsson. 2013. Increasing Emotional Intelligence Through Training: Current Status And Future Directions. **International Journal of Emotional Education**. c. 5, s. 1: 56.

Shaver, Philip., Cindy Hazan. 1987. Being lonely, falling in love. **Journal of Social Behavior and Personality**, c. 2 s. 2: 105.

Shaver, Phillip, Cindy Hazan., Donna Bradshaw. 1988. Love as attachment..

Sigelman, Carol K., Elizabeth A. Rider. 2012. Life-span. **Human development**, 33-35.

Slavin, Robert E. (2013). **Eğitim psikolojisi**. Çev. Edt. G. Yüksel). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Smith, Jocelyn Renee. 2008. Ethnic Identity and Relationship Satisfaction Among African American Heterosexual Couples. Yayınlanmamış Doktora Tezi. University of Maryland.

Soğancı, Dila. 2017. Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Soykan, H. 2015. Psikoloji Bölümü ve Mühendislik-Mimarlık Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Duygusal Zekaları Bakımından Karşılaştırılması(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sprecher, Susan., Sandra Metts. 1999. Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. **Journal of Social and Personal Relationships**, c. 16 s. 6: 834-851.

Sprecher, Susan., Maura Toro-Morn. 2002. A study of men and women from different sides of earth to determine if men are from Mars and women are from Venus in their beliefs about love and romantic relationships. **Sex Roles**, c. 46 s. 5-6: 131-147.

Stackert, Richelle A., Krisanne Bursik. 2003. Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. **Personality and individual differences**, c. 34 s. 8: 1419-1429.

Sternberg, Robert J. 1986. A triangular theory of love. **Psychological review**, c. 93 s. 2: 119.

_____. 2006. A duplex theory of love**. The new psychology of love,** 184-199.

Strunz, Sandra, et al. 2017. Romantic relationships and relationship satisfaction among adults with Asperger syndrome and high-functioning autism. **Journal of Clinical Psychology,** c. 73 s. 1: 113-125.

Sullivan, Harry Stack. 1953. The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton.

Teti, Douglas M., Melissa A. O'Connell., Christine D. Reiner. 1996. Parentingsensitivity, parentaldepressionandchildhealth: Themediational role of parental self-efficacy. Early Development andParenting: An International **Journal of Researchand Practice**, c. 5 s. 4: 237-250.

Toba, Jordyn. 2010. FourYears, OneTry (angle): Using Sternberg'sTriangular Love Theory to Evaluate the Effects of Time on College Relationships.

Traeder, Caitlin K., Virgil Zeigler-Hill. 2020. The desire for power and perceptions of heterosexual romantic relationships: The moderating roles of perceived power and gender. **Sex Roles**, c. 82 s. 1-2: 66-80.

Triandis, Harry C., et al. 1988. Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**, c. 54 s. 2: 323-338.

Türküm, Sibel, Ayşe Kızıltaş., Betül Demirci. 2004. Anadolu üniversitesi psikolojik danısma ve rehberlik merkezi hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına iliskin ön çalısma [Pilot study of psychological needs of target group of Anadolu University counseling and guidance center]. **Türk Psikolojik Danısma ve Rehberlik Dergisi**, c. 21: 15-27.

Ulutaş, Emrah. 2018. Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Van Scheppingen, Manon A., et al. 2018. Self-esteem and relationship satisfaction during the transition to motherhood. **Journal of Personality and Social Psychology**, c. 114 s. 6: 973.

Vidal-Gonzalez, I., Vidal-Gonzalez, B., Rauch, S. L., Quirk, G. J. 2006. Microstimulation reveals opposing influences of prelimbic and infralimbic cortex on the expression of conditioned fear. **Learning &Memory**, c. 13 s. 6: 728–733. doi:10.1101/lm.306106

Wang, Xue, et al. 2017. Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. **Personality and Individual Differences**, c.106: 329-333.

Whisman, Mark A. 1999. Marital dissatisfaction and psychiatric disorders: Results from the national comorbidity survey. **Journal of abnormal psychology,** c. 108 s. 4: 701.

Wong, Chi-Sum., Kenneth S. Law. 2002. The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. **The leadership quarterly**, c. 3 s. 3: 243-274.

Yarnell, Lisa M., et al. 2015. Meta-analysis of gender differences in self-compassion**. Self and Identity**, c. 14 s. 5: 499-520.

Yılmaz, Mehmet Taki. 2009. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü).

Zeidner, Moshe., Iris Kaluda. 2008. Romanticlove: What'semotionalintelligence (EI) gotto do with it? **Personality and Individual Differences**, c. 44 s. 8: 1684-1695.

EKLER

Ek.1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı

Sizi Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz danışmanlığında Büşra Özel tarafından yürütülen '*Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak Öz Anlayış ve Duygusal Zekanın İncelenmesi'*konulu **yüksek lisans çalışmasına**davet ediyoruz.

Bu araştırmada **romanti k ilişkisi** olan bireyler ile çalışılmaktadır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. **Formlardaki** soruları boş bırakmadan, tamamını içten ve samimi şekilde doldurmanız araştırmaya önemli katkı sunacaktır. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Büşra Özel

Yıldız Teknik Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

Bu araştırmaya katılmayı

- Kabul Ediyorum.
- Kabul Etmiyorum.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Cinsiyetiniz

( ) Kadın ( ) Erkek

2. Yaşınız

( ) 18-24 ( )25-30

3.Eğitim Düzeyiniz

( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisansüstü

5. **Şu Anki İlişki Durumunuz**

( ) Flört/İlişkisi var ( ) Nişanlı ( ) Evli

6. **Romantik İlişkinizin Süresi**

( )1-12 Ay ( ) 1-3 yıl ( ) 3-5 yıl ( )5 ve üzeri yıl

Ek. 2 Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) KISA FORM

Yönerge:Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz.Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınızİfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz.1- Doğru ya da yanlış cevap yoktur.1-Hiç katılmıyorum 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır.İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.

1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
2.Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanlarla etkin bir biçimde başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genelde stresle başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16. Kişisel donanımlarımın, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7

Ek. 3 İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

Yönerge:Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız.

1.Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7
2.Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	1	2	3	4	5	6	7
4.Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı diliyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
5.İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7
6. Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
7. İlişkinizde ne kadar problem var?	1	2	3	4	5	6	7

Ek. 4 Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.	1	2	3	4	5
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.	1	2	3	4	5
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.	1	2	3	4	5
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.	1	2	3	4	5
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5

13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.	1	2	3	4	5
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.	1	2	3	4	5
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.	1	2	3	4	5
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.	1	2	3	4	5
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.	1	2	3	4	5
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.	1	2	3	4	5