

**YETİŞKİN BİREYLERDE İLİŞKİ İSTİKRARININ YORDANMASINDA
DUYGUSAL ZEKA VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ROLÜ**

ÖZGE ŞEN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ AHMET SAPANCI**

DÜZCE, 2023

**YETİŞKİN BİREYLERDE İLİŞKİ İSTİKRARININ YORDANMASINDA
DUYGUSAL ZEKA VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ROLÜ**

ÖZGE ŞEN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ AHMET SAPANCI**

DÜZCE, 2023

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE İLİŞKİ İSTİKRARININ YORDANMASINDA
DUYGUSAL ZEKA VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ROLÜ**

Özge ŞEN tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Mustafa Koç

Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 25/07/2023

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarına ait olan çalışmalardan yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin başlangıç aşamasından bitiş aşamasına kadar özgün olduğunu, tezin çalışılması ve yazımı sırasında telif haklarını ihlal edici bir davranışın olmadığını beyan ederim.

25 Temmuz 2023

Özge ŞEN



TEŐEKKÖR

Öncelikle tez sürecim boyunca bana bilgi birikimi ile yardımcı olan, her zaman çözüm odaklı olup beni motive eden değerli tez danışmanım Ahmet SAPANCI' ya vermiş olduğu desteklerden dolayı teşekkür ederim. Lisans ve yüksek lisans eğitim sürecimde mesleğimin etik kurallarını benimseten, beni her zaman öğrenmeye ve araştırmaya teşvik eden tüm hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Hayatım boyunca beni olduğum gibi kabul eden, her zorlukta ilk hedefleri eğitim hayatım olan canım ailemin her birine; babam Özcan ŞEN'e, annem Gülşen ŞEN'e, ablam Özlen SÖNMEZ'e, eniştem Halil SÖNMEZ'e ve hayatımın ışık kaynağı olan canım yeğenim Güneş SÖNMEZ'e sonsuz minnet ve teşekkür ediyorum.

Son olarak yüksek lisans eğitim sürecimin başlamasında büyük emeğı ve desteğı olan, yüksek lisans eğitim sürecim boyunca yılmadan usanmadan beni dinleyerek anlamaya çalışan ve hedeflerime ulaşmam için motivasyon kaynağı olan nişanlım Hayrettin ESEN'e bu zorlu süreçte yanımda olduğü için teşekkür ediyorum.

25 Temmuz 2023

Özge ŞEN

İÇİNDEKİLER

1.BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.PROBLEM DURUMU	4
1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
1.3.ARAŞTIRMA SORULARI	6
1.4.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE GEREKÇESİ	6
1.5. ARAŞTIRMANIN SAYIL TİLLERİ	7
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	7
2.BÖLÜM.....	8
KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1.İLİŞKİ İSTİKRARI.....	8
2.1.1. İlişki İstikrarı Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar	9
2.2. DUYGUSAL ZEKA	11
2.2.1. Duygusal Zekâ Ve İlişki İstikrarı.....	12
2.3. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR	13
2.3.1. Alan I: Ayrılma Ve Reddedilmişlik Alanı	15
2.3.2. Alan II: Zedelenmiş Otonomi Ve Kendini Ortaya Koyma Alanı	16
2.3.3. Alan III: Zedelenmiş Sınırlar Alanı.....	17
2.3.4. Alan IV: Diğer yönelimlilik	17
2.3.5. Alan V: Aşırı Tetikte Olma Ve Bastırılmışlık.....	17
2.3.2. Şemalarla Başa Çıkma Biçimleri ve Tepkileri.....	18
2.4.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Romantik İlişki	19
3.BÖLÜM.....	21

YÖNTEM / METOT.....	21
3.1. KATILIMCILAR.....	21
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	22
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu	22
3.2.2.İlişki İstikrarı Ölçeği	22
3.2.3.Duygusal Zeka Ölçeği.....	24
3.2.4.Young Şemaları Ölçeği.....	24
3.3. VERİLERİN ANALİZİ.....	26
4.BÖLÜM.....	27
BULGULAR	27
5.BÖLÜM.....	42
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	42
5.1. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	42
5.1.1. Cinsiyete Göre İlişki İstikrarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması	42
5.1.2. İlişki Durumuna Göre İlişki İstikrarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması.....	43
5.1.3. Yaş Gruplarına Göre İlişki İstikrarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması.....	43
5.1.4. İlişki Süresine Göre İlişki İstikrarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması.....	43
5.1.5. Duygusal Zeka ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki İstikrarını Yordama Düzeyinin Tartışılması.....	44
5.2. ÖNERİLER	45
KAYNAKÇA	45
EKLER.....	56

ÖZ GEÇMİŞ.....	71
-----------------------	-----------



TABLolar VE ŐEKİLLER LİSTESİ

Tablo 1. Young'ın (1990) Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Şema Alanları	14
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin İstatistikler	21
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler	27
Tablo 4. Cinsiyete Göre İlişki İstikrarı Düzeyindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar <i>t</i> Testi Sonuçları	28
Tablo 5. İlişki Durumuna Göre İlişki İstikrar Düzeyindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	29
Tablo 6. Yaş Gruplarına Göre İlişki İstikrar Düzeyindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	30
Tablo 7. İlişki Süresine Göre İlişki İstikrar Düzeyindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	31
Tablo 8. Duygusal Zekâ ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Yordama Analizi Sonuçları.....	34
Tablo 9. Duygusal Zeka ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Doyumunu Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	36
Tablo 10. Duygusal Zekâ ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Yatırımını Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	37
Tablo 11. Duygusal Zekâ ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Bağlanım Düzeyini Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 12. Duygusal Zekâ ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Seçeneklerin Niteliğini Belirleme Düzeyini Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	40
Ortalamalar arasındaki farkın grafiksel gösterimi Şekil 1'da verilmiştir.	31
Şekil 2. İlişki Süresine Göre İlişki Yatırım Düzeyindeki Farklılaşma Düzeyi.....	33

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	56
EK 2. İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ.....	57
EK 3. DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ	63
EK 4. YOUNG ŞEMALARI ÖLÇEĞİ.....	65



ÖZET

YETİŞKİN BİREYLERDE İLİŞKİ İSTİKRARININ YORDANMASINDA DUYGUSAL ZEKÂ VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ROLÜ

Özge ŞEN

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: . Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

Temmuz 2023,65 sayfa

Bu araştırmada yetişkin bireylerde ilişki istikrarının yordanmasında duygusal zeka ve erken dönem uyumsuz şemaların rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma yöntemi olarak nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 201 kadın (%77.6) ve 58 erkek (%22.4) olmak üzere toplam 259 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, İlişki İstikrarı Ölçeği, Duygusal Zekâ Ölçeği ve Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 (YŞÖ- KF 3) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında katılımcıların cinsiyetlerine göre ilişki doyumu, ilişki yatırımı, bağlanım boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlişki süresine göre ilişki doyumu, bağlanım ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeylerinde de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, ilişki yatırımı boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Son olarak katılımcıların yaş gruplarına göre ilişki doyumu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe Testi sonucuna göre 18-28 yaş arasındaki bireylerin ilişki doyumu ortalamaları 29-38 yaş grubundaki bireylere göre daha yüksektir. İlişki süresine göre ilişki istikrarı incelendiğinde ise alt boyutlardan yalnızca ilişki yatırımı arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın kaynağı araştırıldığında ise ilişki süresi 6 yıl ve üzeri olan grubun ilişki süresi 1-5 yıl olan gruba göre daha yüksek anlamlı ortalamaya, 1-5 yıl olan grubun ise 1 yıldan daha az ilişki süresi olan gruba göre daha yüksek ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişki doyumunu en fazla duygusal zekânın iyimserlik boyutunun yordadığı; onu sırayla erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, başarısızlık ve duyguları ifade etmenin izlediği, diğer bağımsız değişkenlerin yordayıcı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Duygusal zekâ, erken dönem uyumsuz şemaları, ilişki istikrarı, romantik ilişki, yetişkin.

ABSTRACT

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS IN PREDICTING RELATIONSHIP STABILITY IN ADULTS

Özge ŞEN

Master Thesis

Department of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling Program

Thesis Advisor: Dr. Lecturer. Prof. Dr. Ahmet SAPANCI

July 2023, 65 Page

In this study, it was aimed to examine the Role of Emotional Intelligence and Early Maladaptive Schemas in Predicting Relationship Stability in Adults. As a research method, the relational survey model which is one of the quantitative research methods was used. The sample of the study consists of a total of 259 participants, 201 women (77.6%) and 58 men (22.4%). Personal Information Form, Relationship Stability Scale, Emotional Intelligence Scale and Young Schema Scale-Short Form 3 (YSÖ-SF 3) were used as the data collection tools in the study. As a result of the research, it was concluded that there was no statistically significant difference between the groups in terms of relationship satisfaction, relationship investment, and commitment dimensions according to the gender of the participants. While there was no statistically significant difference between the groups in terms of relationship satisfaction, commitment and evaluation of the quality of options according to the duration of the relationship; a statistically significant difference was found between the groups in the dimension of relationship investment. Lastly, a statistically significant difference was found in the level of relationship satisfaction according to the age groups of the participants. According to the results of the Post-Hoc Scheffe Test which is performed to determine the source of this difference, the mean relationship satisfaction of individuals between the ages of 18-28 is higher than those in the age group of 29-38. When the relationship stability is examined according to the duration of the relationship, it was seen that there was only a significant difference between relationship investment from the sub-dimensions. When the source of this difference was researched, it was concluded that the group with a relationship duration of 6 years and above had a higher significant mean than the group with a relationship period of 1-5 years, and the group with a relationship period of 1-5 years had a higher and more significant mean than the group with a relationship duration of less than 1 year. What follows that respectively are emotional deprivation in the early stages caused by incompatible schemes, failure and expressing emotions. It has been understood that other independent factors are statistically meaningless as a predictor impact.

Keywords: Adult, early maladaptive schemas, emotional intelligence, relationship stability, romantic relationship.

1.BÖLÜM

GİRİŞ

Erik Erikson'un, psikososyal gelişim kuramında insanların yaşam dönemlerini 8'e ayırdığı bilinmektedir. Erikson'a göre bu dönemler; birincil gelişim evresi olan temel güvene karşı güvensizlik, bağımsızlık karşısında utanç ve şüphe, dil ve motor becerilerini daha iyi kullanabildiği girişimcilik karşısında suçluluk, üretkenlik karşısında küçük görülme- aşağılık duygusu sonrasında ise kimlik kazanımı karşısında kimlik karmaşası, altıncı evre olan yakınlık karşısında yalnızlık, üretkenlik karşısında durağanlaşma ve psikososyal gelişimin son evresi olan benlik bütünlüğü karşısında umutsuzluk evresidir. Her dönemin farklı bir hedefi bulunmakta ve bu hedeflerin tamamlanması durumunda sağlıklı bir kimlik oluşumu tamamlanmış olur (Erikson, 1995).

İnsanlar kimlik kazanımı karşısında kimlik karmaşası yani ergenlik döneminde uygun kimlik arayışı ve kazanımı döneminden geçer. Bu dönemde bireyin kendi karakteri yakınlık kurduğu kişilerin karakteristik özellikleri ile şekillenmeye başlar sonrasında çevre ve diğer dış faktörler ile çeşitlenerek ortaya eşsiz bir karakter konulmuş olur (Santrock, 2015). Genç yetişkinlik dönemine gelindiğinde ise kurmuş olduğu etkileşimin, arkadaşlığın yanı sıra romantik ilişkileri de doğurduğu görülmektedir (Atak ve Taştan, 2012). Bireyler karşı cinslerine yönelik duygusal anlamda bir ilgi duymaya başlar ve yakınlık kurulmaya çalışılır.

Her insan bireysel olarak farklı kişilik yapısına sahip olduğundan dolayı ilişkilerinde partner seçimleri ya kendilerinde görülmeyen yanlarını yaşayabilmek adına tam zıttı bir yönde ya da bu durumdan kaygı duyarak kendilerine çok benzer kişilik yapıları yönünde olduğu görülmektedir. Partner seçimi hangi yönde olursa olsun duygusal bağın çeşitli bileşenleri bulunmaktadır. Bunlar saygı, sevgi, bağlanma, yakınlık kurma vb. gibidir. Yapılan araştırmalar sonucunda tüm bileşenlerin ilişki öznelliğine uyum

sağlayarak şekillenmesi ile partnerlere doyum sağlayacağı sonucuna varılmıştır (Üney ve Güneri., 2020).

Yaşanılan ilişkinin süresi ile ilişki doyumunun paralellik gösterdiğini söylemek mümkün değildir. Örneğin uzun yıllar süren bir ilişkinin paylaşım ve etkileşime dayalı olmaması partnerlerin bu ilişkilerden doyum sağlayamamasına sebep olmaktadır. İlişkide doyuma ulaşılabilmesi için bireylerin yüksek özgüven ve benlik algısına sahip olmaları gerekmektedir (Furman, 2002). İlişki süresi ile ilişki doyumu arasında bir bağ olduğu görülmektedir.

İlişki süresinin kısalması ve boşanmaların artması 21. yüzyılda oldukça yaygınlaşmıştır. Bu hızlı yükselişin temelinde toplumsal bir değişimin mi yoksa yaşam standartlarındaki değişimlerin insanların psikolojisine yansımaları sonucu mu olduğu konusunda bir sonuca ulaşılamamıştır (Sümer, 2006). Nitekim gelişen ve değişen dünyamız ile birlikte ihtiyaç duyulan iletişim becerileri değişim göstermiştir. İlişki istikrarının sağlanması ve ilişki süresinin uzaması birçok etkenle birlikte incelenebilir. İlişki doyumunun olmadığı ve ilişkinin istikrarının zedelendiği durumlarda yaşanılan sağlıklı iletişim ve cinsel hayat, kadınların duygusal; erkeklerin ise cinsel ağırlıklı aldatmalar yaşamasına sebep olur (Uzun, 2017). Aynı şekilde çevrenin bu durumu destekler nitelikte olaylara şahit olması ve kişinin geçmiş yaşantısında bu gibi durumları gözlemlemiş olması kişinin yaşanılanları mantığa bürümesine zemin hazırlar. Aldatma eğilimine sahip olan bireylerin kendilerinde gözlemlediği bu eğilimi karşı tarafında sergileyebileceğini düşünmesi ile birlikte ilişkiye karşı duyulan güven seviyesinde azalma olacağı söylenebilir (Çavuşoğlu, 2011). Yaşanılan ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi, doyum sağlaması adına güven çerçevesinde ele alınması gerekmektedir. Güveninin olmadığı ilişkilerde partnerler birbirlerine olumsuz nedenler yükleyerek ilişki istikrarlarında sapmaların oluşması mümkündür. Bu ilişkilerde ilişki doyumu da olumsuz olmaktadır (Kara ve Yüksel, 2018).

Yaşanılan her olayın sürdürülebilir olması için insanların doyum noktasında tatmin edilmesi gerekmektedir. Kurulan arkadaşlıkların, flörtlerin, evliliklerin bireylerdeki tatmin duygusu yetersiz ise farklı kavramlar ile noksanlıkların tamamlanması gündeme gelmektedir. Özellikle yaşanılan romantik ilişkilerde yetişkinler partnerleri tarafından duygusal, cinsel vb. anlamda mutlu ediliyor ise bu durum bireyin psikolojisine ve sosyal uyumuna da olumlu etki etmektedir. Tezer (1986), evlilik doyumunu, kişinin evlilik

ilişkisindeki ihtiyaçlarının karşılanma derecesi ile yakından ilişkili olduğu şeklinde açıklamaktadır.

Bu sebeple ilişki içerisinde yaşanılanların partnerlere çeşitli getirileri olduğu gibi farklı duyguları tatmalarına da imkân sağlar. Romantik ilişkilerde iletişimin sağlıklı temeller üzerine kurulabilmesi adına bireylerin duygusal zekâ becerilerine sahip olmaları gerekmektedir (Güngör Houser, 2009). Kişinin çevresindeki duyguları gözlemleyip empatik biçimde yorumlayarak karşı tarafa uygun bir karşılık verme becerisine duygusal zekâ denilmektedir.

Duygusal olarak zeki bireylerin sosyal anlamda rahat iletişim kurabildikleri, çatışma anlarında ise kriz yönetimlerinin daha doğru ilerlediği görülmüştür. Bu durum romantik ilişkide değerlendirildiğinde ise duygusal zekası yüksek bireylerin ilişki içerisindeki problem ve çatışmalara daha objektif ve sağlıklı bakabildiği söylenebilir. Bu özelliklere sahip bireylerin ilişki istikrarları daha olumlu ilerlemektedir. (Akdur ve Aslan, 2017). Bireyler duygusal zekâ bakımından şu anda başarılı olmasalar bile duygusal zekânın öğrenilebilir ve geliştirilebilir olması sebebi ile zaman içerisinde duygusal zekâyı kullanmayı öğrenerek çatışma çözme becerilerinin de gelişim göstereceği bilinmektedir (Yılmaz Karabulutlu, Yılmaz ve Yurttaş, 2011). Bu sebeple duyguları kontrol etmek, duygusal zekâyı kullanarak yorumlamak, duygusal zekâyı ilişki içinde canlı tutmak çok önemlidir. Birey duygusal zekâ alanını geliştirdiğinde romantik ilişkiler bakımından daha anlayışlı, empatik ve saydam bir tavır takınması beklenir. Bu durum ise ilişki istikrarını sağlar.

Bireylerin duygusal zekâ gelişimi çocukluk dönemlerinden itibaren başlamaktadır. Yaşadıkları çevre ve aile ilişkileri ise bireylerin duygusal örüntülerini oluşturmalarına sebep olur (Erdoğan, 2008).

Bireylerin gelişimlerinin erken dönemlerinden başlayarak yaşamları boyunca devam eden döngüdeki örüntülere erken dönem uyumsuz şemalar denilmektedir. Şemalar duygu, anı, biliş ve bedensel duyguların birlikteliğinden oluşan; bireyin ilişkilerini temel alan, gelişim gösteren ve önemli noktaya kadar işlevsiz olan yaygın örüntülerdir (Kömürcü ve Gör, 2016). Kişinin yaşadıklarını anlamasına vesile olarak çevreye verdiği dönütlere yol göstermesinin yanı sıra olaylar, kişiler tarafından da aktifleştirilebilen bir yapıdır. Bireylerin sosyal yaşamlarında ortaya koymuş oldukları davranışlar erken dönem uyumsuz şemaların sebebi değilken, davranışlar şemalar ile mücadele

yöntemlerini sunmaktadır (Yalçın, Ak, Kavaklı ve Kesici, 2018). Young ve arkadaşları (2009) erken dönem uyumsuz şemaları beş alana ayırmakta ve bu beş alan içerisinde de toplamda on sekiz şema bulunmaktadır. Bunlar; kusurluluk, duygusal yoksunluk, cezalandırıcılık, terk edilme, sosyal izolasyon, kuşkuculuk, dayanıksızlık, bağımlılık, iç içelik, başarısızlık, haklılık, yetersiz özdenetim, boyun eğcilik, kendini feda, onay arayıcılık, karamsarlık, duyguları bastırma ve yüksek standartlar şemalarıdır. Şemaların gelişiminde ebeveynler ile yaşantılar, travmatik deneyimler, bağlanma stilleri, çekirdek ihtiyaçların yeterince karşılanmaması durumlarının etkilediği bilinmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Şema kuramına göre ilişki doyumunun bireylerin erken dönem temel ihtiyaçlarının ve yetişkin dönemdeki ihtiyaçlarının karşılanması ile gerçekleşebilir olduğunu söyleyen bir modeli bulunmaktadır (Young ve Gluhoski, 1997). Bu modele göre bireylerin hayatlarında ki yaşatılan ihmalsizliklerin ilerleyen dönemlerde bireyin doyumsuz ilişkilerde kendini bulmasına sebep olacağı görülmektedir (Yiğit ve Çelik, 2016). Modelde tanımlanan 18 şemadan 11'i yakın ilişkilerle ilgilidir. Bu şemalar, terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik, duygusal yoksunluk, boyun eğme, bağımlılık/yetersizlik, yüksek standartlar/ aşırı eleştiricilik, yapışıklık/gelişmemiş benlik, onay arama, kusurluluk/utanç, cezalandırılma ve hak görme şemalarıdır (Young ve Gluhoski, 1997). Clifton (1995) ve Stiles'in (2004) yapmış olduğu çalışmalardan da yola çıkarak işin özünde erken dönem uyum bozucu şemaların yetişkinlik döneminde yaşanan ilişkilerin kalitesini de etkilediği bilinmektedir. Bireyler çocukluk dönemlerinde ilk ilişkilerini öğrenir ve bu ilişkiler bir örüntü olarak yaşamlarına yerleşir. Dolayısıyla çocuklukta öğrenilen uyumsuz şemalar, bireyin romantik ilişkilerinde kendisini göstermektedir. Sahip olunan uyum bozucu şemalar, ilişkinin sağlıklı ilerlemesine ket vurup ilişki doyumundan yoksun ve ilişki istikrarının görülemediği ilişkiler ortaya çıkarmaktadır.

1.1.PROBLEM DURUMU

İnsanların fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının zorunlu fakat yeterli olmayacağı bilinmektedir. Hayatı sürdürebilir hale getirmek ve desteklemek adına Maslow insanın fizyolojik ihtiyaçları kadar psikososyal ihtiyaçlarının da var olduğunu ve karşılanması gerektiğini vurgulamıştır (İşmen, 2001). Genç yetişkinlik dönemine gelindiğinde romantik ilişki kurabilme becerisine sahip bireylerin sağlıklı kişilik gelişimi gösterdikleri bilinmektedir. Kurulan bu ilişkinin sağlıklı bir şekilde uzunca yıllar devam

edebiliyor olması yaşanan ilişkiden alınan doyumun yüksek olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda bireylerin doyum noktasına ulaşmış olmaları partner bakımından alternatif arayışına girmelerini engeller. Böylelikle yaşanan ilişki istikrarlı bir şekilde uzunca yıllar devam etmektedir (Enright, 1996).

İlişki istikrarı ile duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında ilişki vardır. Duygusal zekâ, kişilerin yaşadıkları duygular açısından birbirlerine karşı nasıl doğru yaklaşımlarda bulunmalarını gerektiğini göstereceği gibi ilişkinin doyum vermesi ve sürdürülebilir olması bakımından da oldukça etkilidir (Yeşilyaprak, 2003). Şemalar ise yaşamın erken yıllarında ihmal edilen temel duygusal ihtiyaçlar sayesinde ortaya çıkmaktadır (Rafaeli ve ark., 2012). Şemalar, kişinin yaşantılarını yorumlaması ve değerlendirmesine yardımcı olan bir yapıdır. Genellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bireye zarar verici yaşantılar yaşatılması sonucu oluşmaktadır. Yetişkinlik dönemine gelindiğinde ise utanç, korku, mutsuzluk ve öfke gibi olumsuz duyguları gün yüzüne çıkartmasına sebep olmaktadır (Sağ, 2016). Erken dönem uyumsuz şemalar, kişilere tanıdık gelip yaşanılmış olduğundan dolayı kişinin hayatı boyunca şemaları tetikleyecek davranışları istemsizce devam etmesine sebep olmaktadır. Bu sebeple yaşanan erken uyumsuz şemalar zincirleme biçimde önce bireyi sonra bireyin romantik ilişkisini ve partnerine yaklaşma biçimini etkilemektedir (Schmidt ve ark., 1995).

Bu bilgiler temel alınarak yetişkin bireylerde ilişki istikrarının yordanmasında duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkili olduğu düşünülmektedir. Araştırma konusu için gerekli literatür incelemeleri yapıldığında romantik ilişki ve romantik ilişki ile harmanlanmış çeşitli kavramların olduğuna dair çalışmalara ulaşılmıştır. Her ne kadar yaşanan romantik ilişkiler ile ilişki istikrarı, duygusal zeka ve erken dönem uyumsuz şemaları kavramlarının bağlantılı olduğu düşünülse de buna ilişkin bir çalışma bulunamamıştır. Bu sebeple ‘Yetişkin Bireylerde İlişki İstikrarının Yordanmasında Duygusal Zekâ Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Rolü’ başlıklı araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada Yetişkin bireylerde ilişki istikrarının yordanmasında duygusal zeka ve erken dönem uyumsuz şemaların rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.3.ARAŞTIRMA SORULARI

- 1) Cinsiyete göre ilişki istikrarı düzeyinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 2) İlişki durumuna göre ilişki istikrarı düzeyinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 3) Yaş gruplarına göre ilişki istikrarı düzeyinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 4) İlişki süresine göre ilişki istikrarı düzeyinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 5) Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6) Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumunu yordama gücü nedir?
- 7) Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişki yatırımını yordama gücü nedir?
- 8) Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların bağlanım düzeyini yordama gücü nedir?
- 9) Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyini yordama gücü nedir?

1.4.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE GEREKÇESİ

Genç yetişkin döneminde bireylerin kurmuş oldukları iletişimin seyrini etkileyen duygular devreye girdiğinde bu iletişim romantik ilişki kavramına dönüşebilmektedir. Özverili bir romantik ilişki için iki karşıt tarafın ortak noktada bulunma, ruhlarını okşama ve isteklerini karşılamak adına çaba göstermeleri gerekir. Ancak o zaman sağlıklı bir iletişim üzerine romantik bir ilişki kurulacaktır (Eker Durmuş, 2020). Hayatın her alanında etkin olan duygusal zekâ romantik ilişkide partnerlerin doyum yaşaması ve ilişkilerinin istikrarlı olması için önemlidir. Partnerlerin karşı taraf tarafından anlaşıldığını hissetmesi ve davranışlarını ona göre şekillendirmesi kendisini değerli hissetmesine sebep olmaktadır. Böylelikle yaşanan ilişkiden alınan doyum ve ilişki istikrarı pozitif yönde etkilenmektedir (Özbiçer, 2013). Bilişsel psikolojide şemalar bilgiyi anlamlandırmak için kullanılan soyut kısa yollardır. Şemalar yaşam deneyimlerimizin anlamlı hale gelmesi için düzenlenmiş prensipler bütünüdür. Romantik ilişkilere kişiler, hâlihazırda bulunan şemalarını yansıtırlar bu sebeple

çocukluk döneminde gelişimsel ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin uyum bozucu şemaları romantik ilişkilerini negatif yönde etkilemektedir (Altunal, 2019). Yapılan çalışmalar incelendiğinde ilişki istikrarı kavramını Hacıoğlu'nun (2022) çelişik duygulu cinsiyetçilik, Çoban'ın (2023) bağlanma boyutları, aşk biçimleri, ebeveyn tutumları, Yıldırım'ın (2022) bağlanma stilleri ve öz saygı ile, Özsolak'ın (2022) bağlanma ve benlik değişimi ile, Uyanık'ın (2022) duygusal istismar ile, Uzun'un (2017) bağlanma stilleri ile araştırmalar yaptığı görülmüştür. Toplumun en kıymetli yapı taşı olan aile kavramının oluşumu için kurulması gereken romantik ilişki ve bu ilişkilerin istikrarı için duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların rolünün incelenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür.

1.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına cevap veren katılımcıların gerçek düşüncelerini içtenlikle yansıttıkları kabul edilmiştir.

1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1) Araştırma 2022 yılında, katılan 18-55 yaş aralığında olan 201 kız ve 58 Erkek, toplam 259 katılımcı ile sınırlıdır.

2) Yapılan araştırma pandemi sürecinin imkânları doğrultusunda yüz yüze gerçekleştirilememekle birlikte Online Google Form aracılığıyla elde edilen verilerdeki katılımcıların görüşleri ile sınırlıdır

3)Araştırma sonuçları veri toplama araçları olarak kullanılan “İlişki İstikrarı Ölçeği”, “Duygusal Zekâ Ölçeği” ve “Young Şemaları Ölçeği”nin kapsadığı özellikler ile sınırlıdır.

2.BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde iletişim, romantik ilişki, duygusal zekâ, ilişki istikrarı ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili tanımlamalara ve araştırmanın değişkenleri ile ilgili yapılmış olan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1.İLİŞKİ İSTİKRARI

Toplumun bir parçası olan bireyler, farklı kişiler ile yakın temas halinde kalmaktan keyif duyarlar. Kurulan temaslar duygular eşliğinde duygusal ilişkilere yöneldiğinde doğru partner seçimi ve ideal ilişki yaşama biçimi ortaya koymaya çalışılır (Gündoğdu Aktürk, 2021). Geçmiş yıllarda romantik ilişkilerin başlama serüveni, ilişkiyi sürdürme evresi ve ilişkinin istikrarına kadar her noktası günümüz ile farklılık göstermektedir. Romantik ilişkilerin yaşanma biçimleri yıllar içerisinde değişim göstermiş olsa bile bireylerin ilişkide menfaat, istek ve çeşitli ihtiyaçlarının karşılanmasını isteme hali değişim göstermemiştir. Aynı zamanda romantik ilişkilerin olgunluk seviyesine gelmiş kişiler tarafından yaşanıyor olması bireylere duygusal gelişim fırsatı vermektedir (Özgüven, 2001). İlişki kavramının önemli bir parçası olan ilişki istikrarı kavramı kişilerin yaşadıkları ilişkilerinden aldıkları doyumun yüksek olması ile birlikte özverinin de aktif rol oynadığı ve ilişkide kalma, sürdürme eğiliminin yüksek olması olarak yorumlanabilir (Rusbult, 1980).

Romantik ilişkilerde ilişkiyi sürdürme eğilimi yani ilişki istikrarı ilişkinin ne kadar zamandır devam ettiğini gösteren zaman kavramıdır. Bu istikrarın devam edebilmesi için aşk, tutku, cinsellik, anlama ve anlaşılma vb. gibi faktörlerin partnerler tarafından karşılanıyor olması gerekmektedir. İlişki istikrarı ve ilişki doyumunu karıştırılan iki kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Türk toplumunda yaşanan ilişkide doyum sağlanamasa bile ilişki istikrarının devam ettiği görülebilmektedir. Bu durum yaşanan kültür, aile ve çevre ile ilişkilidir. Önemli olan sağlıklı bireylerin sağlıklı bir romantik

ilişki kurmasıdır. Bu sebeple ilişki doyumunun ilişki istikrarını olumlu yönde etkileyeceği, evli çiftlerin boşanma oranlarını düşüreceği gibi ilişki yaşayan çiftlerinde ayrılma oranlarını etkileyeceği bilinmektedir (Kaçmaz,2020).

Gottman ve Levenson (1999) ilişkiler üzerine çalışmalar yaparak ilişki kavramı üzerine birçok katkı sağlamıştır. Örneğin Gottman ve Levenson yapmış oldukları bir çalışmada yaşanan romantik ilişkinin partnerlere doyum sağlaması ve istikrarlı olması için bazı özellikler taşıması gerektiği sonucuna ulaşmıştır. Bu özelliklerin benzer çatışma tarzına sahip olmak, çıkmaz yerine diyalogla karakterize olan çatışma çözümü, önleyici onarımların varlığı, sert başlangıç yerine yumuşak başlangıçlar, ödeşme yerine etkiyi kabul etme, olumsuzluğun azalması ve olumlu duygunun varlığı olduğu bilinmektedir. Tüm bu özellikler ilişki sürecinde olan partnerler açısından oldukça önemlidir (Akt; Avcı, 2013, s. 35). Örneğin kişilerin ilişkileri sırasında çatışma yaşamama ihtimalleri yoktur, fakat ortak çatışma özelliklerine sahip olmak, yaşanan çatışmaları doğru yönetmek bakımından önem arz etmektedir.

2.1.1. İlişki İstikrarı Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar

Romantik ilişkilerde ilişkiyi sürdürme eğilimi ve isteği yani ilişki istikrarı kavramı üzerine kuramsal yaklaşımlar ve modeller bulunmaktadır. Bunlar; Etkileşim Kuramı, Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, Yatırım Modeli ve Üçlü Bağlılık Modelidir.

2.1.1.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

Karşılıklı bağımlılık kuramı ilişki doyumu ve ilişkiye bağlılık kavramlarını kıyaslama düzeyi ve seçenekler arası karşılaştırma düzeyi terimleri kullanarak açıklanmaktadır. Kıyaslama düzeyi kişinin o an ki yaşadığı ilişki ile o zamana kadar yaşadığı ilişkilerini karşılaştırarak bir seviye belirlemesi ve o seviyeye göre değerlendirmesidir. Seçenekler arası karşılaştırma düzeyi ise bireyin yaşamış olduğu ilişkisi ile çevresinde yaşanan ilişkileri kıyaslayarak bir ölçüt belirlemesi ve buna göre kendi ilişkinin ölçütün altında mı yoksa üstünde mi kaldığına karar vermesidir. Kısacası karşılıklı bağımlılık kuramına göre karşılaştırma düzeyi ve seçenekler arası karşılaştırma düzeyi olarak iki temel bulunmaktadır. Karşılıklı bağımlılık düzeyi kişinin ilişkiden aldığı doyumu, seçenekler arası karşılaştırma düzeyi ise kişinin ilişki istikrarını belirlediği söylenebilir (Çaykuş, 2020).

2.1.1.2. Yatırım Modeli

Yatırım modeli Rusbult tarafından karşılıklı bağımlılık kuramı temel alınarak geliştirilmiştir. Yatırım modeli karşılıklı bağımlılık kuramının temel aldığı kıyaslama düzeyi ve seçenekler arası kıyaslama düzeyi ölçütlerini yetersiz bularak buna ek olarak partnerlerin birbirlerine ve ilişkilerine yapmış oldukları yatırımları da eklemiştir. Bu modelde ilişki istikrarında rol alan unsurlar; ilişkinin doyum düzeyi, seçeneklerin niteliği ve yatırım miktarıdır. Bu terimler karşılıklı bağımlılık kuramında yer alan kıyaslama düzeyi ve seçenekler arası karşılaştırma düzeyi kavramlarından çok farklı olmamakla birlikte geliştirilmiş halidir.

Yatırım modeli ilişki istikrarı üzerinde doyum kavramının da etkili olduğunu söylemiştir. İlişki doyumu partnerlerin romantik ilişkilerinden aldığı tattır. Yaşanılan ilişkinin süresi ile ilişki doyumunun paralellik gösterdiğini söylememiz mümkün değildir. Örneğin uzun yıllar süren bir ilişkinin paylaşımına ve etkileşime dayalı olmaması partnerlerin bu ilişkilerden doyum sağlayamamasına sebep olmaktadır. İlişkide doyuma ulaşılması için ise bireylerin yüksek özgüven ve benlik algısına sahip olmaları gerekmektedir (Furman, 2002).

Aynı zamanda yatırım modeline göre yatırım kişilerin partnerlerine vermiş oldukları emek, sosyal destek ve ilişkinin bitme durumunda bile hiçbir şeyden pişman olmayacağına emin olabilme halidir. Yatırımı içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayırabiliriz. İçsel yatırımlar sevgi saygı kendini açabilme duygularını barındırırken, dışsal yatırım ise maddi kaynakların sunulması, çiftlerin sosyal etkinliklere katılmasıdır. Hem içsel hem de dışsal yatırımların ilişkiyi olumlu yönde etkilediği bilinmektedir.

2.1.1.3. Üçlü Bağlılık Modeli

Üçlü bağlılık modeli sadece bağlılık kavramına yoğunlaşması ile diğer yaklaşımlardan farklılık gösterir. Yapısal, kişisel ve ahlaki bağlılık olmak üzere bağlılık kavramını üçe ayırmaktadır. Yapısal bağlılık; kişinin sosyal çevresinin ilişkisi hakkında yapmış olduğu yorumları göz önünde tutarak devam etmesi veya etmemesine karar vermesidir. Kişisel bağlılık modeli; kişinin bir romantik ilişki yaşama fikrine sıcak bakması ve partnerini çekici olarak değerlendirmesi ile birlikte ilişkiyi devam ettirme durumudur. Ahlaki bağlılık ise kişinin ilişkisine partnerine karşı duymuş olduğu sorumluluk hissinin var olup olmaması, evlilik birliği veya romantik ilişkinin bitirilme fikrinin kendisine doğru gelmemesi nedeni ile ilişkiyi devam ettirme fikrine sahip olmasıdır (Johnson, 1999).

2.1.1.4. Etkileşim Kuramı

Etkileşim Kuramı, seçeneklerin niteliği üzerine yoğunlaştığı gibi ilişkiyi sürdürme nedenlerini açıklamak üzere geliştirilmiştir. Etkileşim kuramında kişi romantik ilişki kurabileceği kişilerin veya ilişki içerisinde yaşayacağı olayların niteliğine göre ilişkiyi sürdürme veya sürdürmeme kararı almaktadır. Karşılıklı bağımlılık kuramı ile etkileşim kuramının aynı yıllar ve aynı kişiler tarafından geliştirilmiş olması sebebi ile etkileşim kuramı karşılıklı bağımlılık kuramının arkasında kalmıştır (Çaykuş, 2020).

2.2. DUYGUSAL ZEKA

Duygusal zekâ, bireyin kendi duygu düşünce ve hislerinin farkında varabilme bu farkındalığı doğru yorumlama, duygular arası ayırım yapabilme ve davranışlarına yansıtarken doğru aktarabilme becerisidir (Maboçoğlu, 2006). Mayer ve Salovey'e göre duygusal zeka kavramı insanların yaşanan duyguları gözlemlemeleri sonrasında kategorilere ayırmaları ve doğru zamanda uygun olan duyguyu insanlara karşı sunma becerisi anlamına gelmektedir (Mayer ve Salovey 1993). Duyguları anlamak, yorumlama becerisine sahip olmak duygusal farkındalık seviyesi yüksek bireylerin özellikleri arasında yer almaktadır. Bu beceri insanların iletişim kurarken daha sağlıklı yaklaşımlar göstermesine, birbirlerini anlatmalarına ve anlaşıldığını hissetmelerine sebep olmaktadır (Doğan ve Şahin, 2007).

Duygusal zekâ (EI), duygusal bilginin doğru yorumlanabilmesi ve iletişim becerisi içerisinde doğru kullanabilmesidir. Goleman'a (2007) göre hayatımız akılcı ve duygusal zekâ terazisi üzerine kuruludur. İkisinin de dengeli olması gerekmektedir aksi takdirde dengeler şaşarak kişi sosyal yaşamında sendeleyecektir. Yaşamımız boyunca karşımıza sık sık pürüzler ve sorunlar çıkabilmektedir. Her insanın bu sorunlara vermiş olduğu tepkilerin farklı olduğu gibi etkilenme seviyeleri ve kendilerini toparlama süreleri de farklıdır. Duygusal zekâ kişilerin sorunlar ile baş etmelerinde, olayları olumlu yorumlayarak daha büyük sorunlar haline getirmeme konusunda aktif rol oynamaktadır. Bu sebeple duygusal zekâ açısından umutlu olmak depresyona kapılma ve kaygı seviyesini dozunda tutma noktasında da oldukça etkilidir (Adam Karduz, 2021).

Peki ya duygusal seviyemizi geliştirebilir miyiz? Yapılan gözlemler sonucunda duygusal zekâ seviyemizin yaşanmışlıklar, yaş, öğrenmeler ile paralel olarak geliştirilebilir olduğu görülmüştür. Örneğin kişi kendini ne zaman mutsuz, çaresiz,

mutlu, heyecanlı vb. gibi çeşitli duygular içinde hissetse bu duyguları yaşadığını fark etmesi yorumlaması ve nedenini anlamaya karşı çaba göstermesi zaman içerisinde duygusal zekâ seviyesinin artmasına sebep olacağı söylenebilir. Aynı zamanda sadece kendimize odaklanarak değil, çevremizde yaşayan insanların yaşadıkları duyguları gözlemleyerek anlamaya çalışmak ve empati kurmakta duygusal zeka seviyemizin gelişim göstermesine sebep olmaktadır (Özbiçer, 2013).

Duygusal zekâ, birbiri ile ilişkili 5 yetenekten oluşmaktadır (Mayer ve Salovey 1990).

1. Özbilinç: Kişinin kendinde oluşmaya başlayan duygusunu tanımasıdır.
2. Duyguları idare edebilme: Özbilincin üzerine kurulmaktadır. Birey kendisine rahatsızlık veren duyguları kontrol edebilmektedir.
3. Kendini harekete geçirme: Bir hedef yolunda kişinin duygularını canlandırmasıdır.
4. Başkalarının duygularını anlama: Empati. Empatik kişi çevresindeki kişilerin duygularını anlamaya çalışır. Böylelikle yaşanan duygular hakkında öngöründe bulunmaktadır.
5. İlişkileri yürütebilme: Kurulan ilişkilerde muhatabımız sadece kendi duygularımız değildir. Dolayısı ile çevremizde ki kişilerin duygularını da idare edebilme ve anlama becerisi ilişkileri yürütebilme yeteneğinden geçmektedir.

Duygusal zekanın beş bileşeni sürekli temas içerisinde. Duygularını idare edebilen ve tanıyan birey iletişim kurduğu kişi içinde en uygun duyguyu sunacaktır. Böylelikle duygusal süreçler başarılı bir şekilde analiz edilmiş olur (Goleman, 2007).

2.2.1. Duygusal Zekâ Ve İlişki İstikrarı

Kurulan iletişim ve etkileşimin duygusal yönde olması bireylerin duygusal zekâ kavramı bakımından daha aktif olması gerektiğini göstermektedir. Partnerler sözel veya sözel olmayan yollar ile anlaşılacak ve ona göre yaklaşım gösterilmesini isterler. Duygusal zekanın ilişki içinde aktif olması empati duygusunu canlı tutacak ve doğru adımlar atılmasına sebebiyet verecektir. Bu sebeple duygusal zekânın ilişki istikrarını ve doyumunu pozitif yönde yordadığı bilinmektedir (Akdur ve Aslan, 2017).

Araştırmalar sonucunda yapılan evliliklerin sadece üçte biri çok mutlu olduklarını söylemiştir. Evlilikte yaşanan maddi sıkıntılar ve eşlerin birbirlerine manevi olarak destek yerine yük olması ilişkileri olumsuz yönde etkilemektedir. Duygusal zekanın

gerektirdiği becerileri kullanamayan çiftlerin yapmış oldukları evliliklerde çocuğunda olması, çocuğunda olumsuz etkilenmesine ve görmüş olduğu yanlış ilişki biçimini zihninde yaşanması gereken doğru ilişki biçimi olarak kodlamasına sebep olmaktadır. Böylece nesilden nesile sağlıklı ilişki yaşayış biçimleri aktarılmış olacaktır (Snyder, Heyman ve Haynes, 2005).

Duygusal zekânın aktif bir şekilde kullanılmasına ‘akış’ denilmektedir. Akış sırasında bireyin almış olduğu keyif en üst seviyede, hareketleri ile ise uyum içerisinde. Bu sebeple duygusal zeka ne zaman romantik ilişkilerde devreye girerse o zaman yaşanan ilişkinin süresi anlaşılmayarak partnerlerin davranışları birbirlerine karşı uyum içerisinde olacaktır. Böylelikle ön planda romantik ilişkilerin sürdürüldüğü yılların sayısı değil yaşanan keyifli zamanlar ön planda çıkacaktır.

Üncü (2007) yaptığı bir araştırmada evlilik doyumu ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda cinsiyete göre duygusal zekâ ölçeği toplam puan ve alt ölçek puanlarına bakıldığında, duygusal zekâ toplam puanında, karşısındakinin duygularını anlama alt boyut puanı ve duygularını yönetme alt boyut puanlarında kadınların lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Eğitim durumlarına ve evlilik sürelerine göre anlamlı bir fark ise bulunmamıştır. Katılımcıların yaşadıkları şehirler dikkate alındığı zaman ise İstanbul’da yaşayanların lehine anlamlı bir sonuç elde edilmiştir. Cinsiyete göre evlilik doyumları ise kadınlar ve erkekler arasında, erkeklerin lehine anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca evlilik doyumu ile duygusal zeka arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu, duygusal zeka düzeyi yükseldikçe paralel olarak evlilikte sağlanan doyumunda arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.3. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

Young bilişsel-davranışçı ekolle çalıştığı zamanlar bu yaklaşımın kişilik bozukluğu yaşayan bireylere yardım etme noktasında zorlandığını ve bireylerin terapiye eşlik etmesinde noksanlıkların olduğunu görmesi sonucu arkadaşları ile birlikte şema terapi modelini geliştirmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Şema terapi bilişsel-davranışçı terapi, gestalt, nesne ilişkileri, yapısalcı, bağlanma ve psikanalitik yaklaşımlarını içeren bütüncül terapi modelidir. Fakat bütünleştirilmiş bir tedavi olması sebebi ile başka psikoterapi modelleri ile ortak noktaları bulunsa bile çocukluk yaşantılarını, gelişimsel süreci ve yaşam olaylarına daha fazla değinmesi sebebi ile

birebir benzerlik gösterdiği söylenememektedir (Savaş, 2021). Şemalar öncesinde bilgiyi anlayıp düzenleme evresinden de geçtikten sonra işleyebileceğimiz bir yapı ortaya koymaktadır (Burger, 2016). Şema terapi çocukluk ve ergenlik döneminde değiştirilmesi güç, keskin temelleri olan psikolojik bozuklukların açıklanması ve tedavi edilmesinde kullanılır. Bu modelde bireylerin çarpık inançlarının, davranış ve algı problemlerini etkileyerek psikolojik problemlere zemin hazırladığı söylenilmiştir (Muris, 2006). Young'a göre olumsuz çocukluk deneyimleri erken dönem uyumsuz şemalar geliştirir. Bu şemalar bireyin ilerleyen hayatında başkaları ile kuracağı iletişimde iletişimin ana basamaklarını olumsuz yönde etkileyerek sosyal yaşamına zarar vermeye başlar (Muris, 2006).

Çocukluk döneminde çocuğun gelişimsel ihtiyaçları karşılanmadığı takdirde ortaya çıkan şemalara erken dönem uyum bozucu şemalar denilmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar çocukluk ve gençlikte oraya çıkmakta, kişinin kendisi ve çevresi ile iletişimini temel alarak yaşam boyu devam eden işlev bozucular olarak bilinmektedir. Çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmaması, travmatik yaşam deneyimleri, bireyselliğini kendi kişilik yapısını ifade etme alanının sınırlandırılmış olması ve seçici içselleştirme şemaların oluşuma zemin hazırlamaktadır. Aynı zamanda 5 kategoride toplam 18 erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır (Altunal, 2019).

Tablo 1. Young'ın (1990) Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Şema Alanları

Şema Alanları	Şemalar
Ayrılma ve Reddedilme	Terk edilme/ İstikrarsızlık Güvensizlik/Kötüye Kullanma Duygusal Yoksunluk Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Kusurluluk/Utanç
Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma	Bağımlılık/ Yetersizlik ZararGörme/ Hastalıklara Karşı Dayanıksızlık İç içe geçme/ Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar	Haklılık/ Büyüklenmecilik

Tablo 1 (devamı). Young'ın (1990) Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Şema Alanları

	Yetersiz Özdenetim/ Özdisiplin
Diğerleri Yönelimlilik	Boyun Eğicilik Fedakarlık Onay Arayıcılık
Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık	Karamsarlık/Kötümserlik Duyguların Bastırılması Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik Cezalandırıcılık

2.3.1. Alan I: Ayrılma Ve Reddedilmişlik Alanı

Temel ihtiyaçların karşılanmaması ile bağlantılı şemadır. Bu sebeple ailenin reddedici ve ılımlı bir yaklaşımı bulunmaması durumunda karşılaşılmaması daha olasıdır (McGinn ve Young, 1996; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.3.1.1. *Terk Edilme/İstikrarsızlık*

Bu şemaya sahip kişiler değer verdiği insanlar ile kurdukları iletişimi istikrarlı bir biçimde sürdüremezler. Bu durumun en büyük sebebi ise çocukluk döneminde birincil bakım veren kişi ile sağlıklı kurmuş olduğu ilişkiye dayanmaktadır.

2.3.1.2. *Güvensizlik/Suistimal Edilme*

Kişinin başkaları tarafından kendisine bilerek zarar geleceği, küçümseneceği, kullanılacağı vb. gibi olumsuz yargılar ile karşı karşıya geleceği düşüncelerini içermektedir. Bu sebeple güvensizlik/suistimal edilme şemasına sahip birey çevresine karşı sürekli tetiktedir.

2.3.1.3. *Duygusal Yoksunluk*

İhtiyaç duyulan duygusal desteğin sağlanamaması veya sağlanamayacağı düşüncesini içerir. Üç alt tipi vardır. Bunlar bakımdan yoksun bırakma, empatinin yoksun bırakılması ve korumadan yoksun bırakmadır.

2.3.1.4.Kusurluluk/Utanç

Bu şema modelinde birey kendini kusurlu, işe yaramaz, istenmeyen veya benliğinin başkaları tarafından sevilmez olduğunu düşüncesini içerir. Bu sebeple kendisinden utanç duyar, yapılan eleştirilere de kapalıdır.

2.3.1.5.Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma

Diğer dört şema gibi bu şemada karşılanmayan gereksinimleri temel alır; ancak en çok geç çocukluk ve gençlik döneminde arkadaş çevresi tarafından kabul görülmemeye bağlı olarak ortaya çıkar. Bu şemaya ait bireyler farklı olduklarını düşündükleri için bir gruba kendilerini ait hissedemezler.

2.3.2. Alan II: Zedelenmiş Otonomi Ve Kendini Ortaya Koyma Alanı

Bu alandaki şemalar aşırı korumacı, çocuğun kendi benliğini özgürce ortaya koymasını sağlamada destekleyici olmayan erken dönem aile ortamlarında meydana gelir (McGinn ve Young, 1996; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.3.2.1. Bağımlılık/Yetersizlik

Bu şemaya sahip kişiler çevrelerinden yardım almadan gündelik ihtiyaçlarını dahi gideremeyeceklerini düşünürler. Sorumluluk almaktan kaçınarak pasif bir kimlik sergilemeyi tercih ederler.

2.3.2.2. Hastalıklar Ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık

Kişinin aniden başına bir iş geleceğine, önüne geçilemeyecek tıbbi kaza, afet gibi bir olay ile karşıya kalacağına dair kalıp yargıları bulunmaktadır.

2.3.2.3. İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik

Bireyin sosyal gelişiminin olumsuz yönde etkilenecek olmasına rağmen bir ya da birkaç kişi ile aşırı bir şekilde duygusal bağlanma yaşamasıdır. Bu kişiler genellikle aile fertleri olmaktadır.

2.3.2.4. Başarısızlık

Kişinin her yönden başarısız olacağına, kıyaslandığında diğerlerine karşı yetersiz görüleceğine dair olan inancını içermektedir.

2.3.3. Alan III: Zedelenmiş Sınırlar Alanı

Bu şemaya sahip bireylerin çocukluk döneminde bakım gördükleri aile ortamında isteklerinin fazlaca karşılandığı ve çokça hoşgörülü bir ortama sahip oldukları söylenebilir (McGinn ve Young, 1996; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.3.3.1. Haklılık/Büyükleme

Diğer bireylere göre daha üstün olduğu inancına sahip bireyleri ve sonucu ne olursa olsun arzularının yerine gelmesini beklemleri düşüncesine dayalı olan şemadır.

2.3.3.2. Yetersiz Öz-Denetim/ Öz-Disiplin

Duygularını kontrol etme noktasında zorluk çeken bireylerin acı sıkıntı gibi olumsuz duygular karşısında kaçınmacı bir tavır sergilediği şema olarak bilinmektedir.

2.3.4. Alan IV: Diğer yönelimlilik

Kişinin sosyal çevresi tarafından kabul görmesi, daha fazla benimsenmesi adına kendi ihtiyaç ve önceliklerini yok saydığı şemaları içerir (McGinn ve Young, 1996; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.3.4.1. Boyun Eğicilik

Bu şema modelinde kişi kendi duygu ve düşüncelerinin başkaları tarafından kabul görmeyeceğini düşünür. Bu sebeple kendi duygularını baskılayarak başkalarının kontrolü altında olmasını ifade eder.

2.3.4.2. Fedakârlık

Bencil olduğu sürece benliğine karşı duyacağı suçluluk duygusundan dolayı bu şemaya sahip bireyler gönüllü olarak çevrelerindeki kişilerin isteklerini yerine getirmeyi amaçlamaktadır.

2.3.4.3. Onay Arayıcılık/ Kabul Arayıcılık

Bu şemada bireyler öz saygılarını başkalarının vermiş olduğu tepkilere göre oluşturmaktadır. Bu şemaya sahip bireyler sık sık para, statü ya da başarı kavramlarını önemsediklerini söylemektedir.

2.3.5. Alan V: Aşırı Tetikte Olma Ve Bastırılmışlık

Şema modelinde yer alan bireyler katı kurallara bağlı yaşamaya özen gösterirler. Katı kurallara sahip aile ortamında yetişmelerinden dolayı sosyal yaşamlarında içten gelen

isteklerini kontrol altına alabilmiş olmaları onlar için başarı anlamına gelmektedir (McGinn ve Young, 1996; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.3.5.1. Karamsarlık/Kötümserlik

Yaşanılan olayların olumsuz bir biçimde ilerleyeceği beklentisi ile olumlu yönlerin görmezden gelindiği yaşam biçimine sahip bireylerin yer aldığı şema modelidir.

2.3.5.2. Duyguların Bastırılması

Sosyal çevre tarafından kabul görmek utanç hissi yaşamamak adına iletişimde bireyin kendini fazlaca engellemesini içeren şemadır. Özellikler haz, cinsellik gibi duyguların bastırılması söz konusudur bu sebeple şemada yer alan bireyler utangaç kişiler olarak tanımlanmaktadır.

2.3.5.3. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştircilik

Bireyin içselleştirilmiş yüksek performans standartlarını yerine getirmeye çalıştığı inancını içermektedir. Ayı zamanda bu standartlara ulaşma konusunda oldukça katı kurallar sergilemektedir.

2.3.5.4. Cezalandırıcılık

Hata yapma olasılığı ve hatanın yapılması durumunda hoş görme direncinin kabul görülmediği şema modelidir. Yapılan hataların cezalandırılması gerektiği inancını benimser.

2.3.2. Şemalarla Başa Çıkma Biçimleri ve Tepkileri

Young, Klosko ve Weishaar (2003) erken dönem uyum bozucu şemalarla bağlantılı duygu düşünce ve davranışların bireylere rahatsızlık vermesinden dolayı şemaların bireye vermiş olduğu rahatsızlığı baskılamak adına başa çıkma biçimleri ve tepkileri geliştirdiğini söylemiştir. Geliştirilen başa çıkma biçimleri ve tepkileri yaşamın erken dönemlerinde etkili olsa da yaşamın ilerleyen yıllarında beklenen kadar işlevsel olamamaktadır. Bu sebeple başa çıkma becerileri erken dönem uyum bozucu şemaların kaynaklarını kesmek yerine iyileştirilme amacına yönelik hizmet ederek sürdürülebilirliğini sağlamaktadır. Üç tane şemalarla başa çıkma biçimi ve tepkisi bulunmaktadır. Bunlar şemayı aşırı telafi etme, şemadan kaçınma ve şemaya teslimiyettir.

2.3.2.1. Şema Teslimi

Bireyler şemaya teslim olma başa çıkma stratejisini kullandığında, içinde bulunduğu erken dönem uyum bozucu şemanın verdiği olumsuz tepkiye karşı gelmek yerine boyun eğerek kabul etmesidir. Şemalarından kaçınmaya çalışmazlar bu sebeple yaşamları boyunca zaman zaman şemaları karşılarına çıkabilir ve vermiş olduğu duygusal acıyı direkt olarak hissederler.

2.3.2.2.Şema Kaçınması

Şema kaçınma başa çıkma biçimi ve tepkisini kullanan bireyler şemalarını harekete geçirecek ortamlardan uzaklaşarak baş etmeye çalışırlar. Şema kaçınmasını kullanan kişi olumsuz bir durum ile karşı karşıya kaldığında eğlenceli başka eylemlere yönelerek o duygudan uzaklaşmaya çalışmaktadır. Fakat bu davranış kısa sürede etkili olsa da uzun zamanda işlevsel değildir.

2.3.2.3. Şema Aşırı Telifisi

Bu başa çıkma becerisine sahip bireyler sahip oldukları şema içeriğine karşı baş etmeye çalışırlar. Böylelikle şemanın önerdiğinin tam tersi yönde savunma yapmış olurlar. Şema aşırı telifisine örnek olarak eleştirilmemek için eleştirmek davranışı verilebilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017).

2.4.ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE ROMANTİK İLİŞKİ

Temeli çocukluk döneminde meydana gelen şemalar, bilgiyi algılama işleme ve kullanmada yardımcı olan bilişsel bir yapıdır. Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca hatıralardan, bilişlerden ve bedensel duyumlardan oluşan, kişinin kendisi hakkındaki düşüncelerini ve algısını, çevresi ile kurduğu iletişimi olumsuz yönde şekil veren tekrar eden kalıp yargılardır (Eşici ve Özbay, 2020). Erken dönem uyumsuz şemaların bazı özellikleri vardır bunlar; esnek olmayıp değişime dirençli olması, otomatik olarak ortaya çıkması ve devamlılık göstermesi bu özelliklerden birkaçıdır (Riso ve ark., 2006). Aynı zamanda şemaların çocukluk çağındaki duygusal ihtiyaçların karşılanmamasından dolayı ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu ihtiyaçların başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve benimseme), özerklik, yetenek ve olumlu kimlik algısı, ihtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü, kendiliğindenlik ve rol yapma, akılcı sınırlar ve özdenetim olduğu söylenebilir. Örneğin ihtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü çocukluk döneminde ihlal edilmedi ise bireyin yetişkinlik döneminde yaşayacağı romantik ilişkisine pozitif yönde katkı

sağlayacaktır. Çünkü birey ihtiyaçlarını ve duygularını çocukluk döneminde fark etmeyi ve uygun bir dil ile yetişkinine söylemeyi öğrenmiştir. Aynı şekilde romantik ilişki içerisinde de partnerler bu gibi ihtiyaçlarını karşı tarafa söyleyerek akıllarda soru işareti oluşturmak yerine noksan noktaların tamamlanmasına sebebiyet vermiş olacaktır. Bu sebeple erken dönem uyumsuz şemalar ve romantik ilişkiler birbirleri ile bağlantılıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Romantik ilişkide önemli bir yeri olan cinselliği bile erken dönem uyumsuz şemaların etkilediğini Çeri (2009) yapmış olduğu bir çalışmada bulmuştur. Vajinismus tanısı alan hastalar ve eşleri ile bu tanıya sahip olmayan gruplar karşılaştırılmıştır. Çalışmada güvensizlik / suistimal edilme, istenilmeme / yetersizlik, bağımlılık, iç içe geçme, fedakarlık, duyguların bastırılması ve kendini kontrolde yetersizlik şemaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tanı alan grubun şema puanları tanı almayan gruba göre daha yüksek çıktığı görülmüştür.

3.BÖLÜM

YÖNTEM

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde ilişki istikrarının yordanmasında duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların rolünü incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki ya da daha çok sayıdaki değişkenin birinde görülen bir değişimin bir kısmının diğer değişken veya değişkenlerden kaynaklanması ile ortaya çıkabileceğini belirtir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demir, 2016).

3.1. KATILIMCILAR

Araştırmanın katılımcıları, yaşları 18 ile 65 yaş arasında değişen, 201 kadın ve 58 erkek olmak üzere toplam 259 yetişkin bireyden oluşturmaktadır. Katılımcılar belirlenirken seçkisizliğe dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminin temel amacı para, işgücü ve zaman kaybını önlemektir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demir, 2016). Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin bulgular Tablo-2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin İstatistikler

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	201	77.6
	Erkek	58	22.4
	Toplam	259	100
Yaş aralıkları	18-28 arası	175	67.6
	29-38	62	23.9
	39 ve üstü	22	8.5

Tablo 2 (devamı). Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin İstatistikler

	Toplam	259	100
İlişki Durumu	İlişkisi var	156	60.2
	Nişanlı	20	7.7
	Evli	83	32
	Toplam	259	100
İlişki Süresi	1-11 ay arası	63	40.4
	1-5 yıl arası	95	35.9
	6 yıl ve üzeri	101	23.7
	Toplam	259	100

3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmaya katılan katılımcıların; sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi almak için Kişisel Bilgi Formu, ilişki istikrarlarını ölçmek için İlişki İstikrarı Ölçeği, duygusal zekâ seviyesini ölçmek için Duygusal Zekâ Ölçeği ve bireylerin uyum bozucu şemaları hakkında bilgi almak amacı ile Young Şemaları Ölçeği kullanılmıştır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan formda; katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, yaşamış olduğu ilişkisinin süresini öğrenmeye yönelik sorular sorulmuştur. (Bkz. Ek-1).

3.2.2.İlişki İstikrarı Ölçeği

Ölçek, Rusbult ve arkadaşları (1998) tarafından ilişkiye yapılan yatırımı (örn.,emek verme), bir başkasıyla beraber olmayı değerlendirme, ilişki doyumu ve bağlanımını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, ilişki istikrarını belirlemek amacıyla üç faktörlü (bir başkasıyla beraber olmayı değerlendirme, ilişki doyumu ve ilişkiye yapılan yatırım) olarak da kullanılabilir (Rusbult, 2003). Buna göre, ölçek İlişki Doyumu (10

madde), İlişki yatırımı (10 madde), Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme (10 madde), alt ölçekleri olmak üzere toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt ölçeğin ilk beş maddesi dört dereceli (1=tamamen yanlış, 2=oldukça yanlış, 3=oldukça doğru, 4=tamamıyla doğru) Likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerin diğer maddeleri ise 1(tamamen yanlış) ile 9(tamamıyla doğru) arasında değer alan likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliğini belirlemek amacıyla birbirini izleyen üç ayrı çalışma yapılmıştır (Rusbult ve ark.,1998). Bu çalışmalarda varimaks eksen döndürme yöntemi kullanılarak faktör analizi yapılmış, maddelerin ölçmeyi amaçladığı faktörler altında yer aldığı görülmüştür. Alt ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarına bakıldığında ise, değerlerin İlişki Doyumu için .92 ile .95, İlişki Yatırımı için .82 ile .84 Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme için .82 ile .88 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. İİÖ'nün yapı geçerliği konusunda bilgi edinebilmek için faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda betimleyici faktör analizi ile doğrulayıcı faktör analizinden aynı sonuçlar elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde, faktör sayısı üç olarak belirlenmiştir ve varimaks eksen döndürme yöntemi uygulanarak faktör yapısı incelenmiştir. Faktör analizinde faktör yükü kesim noktası olarak .35 temel alınmıştır. Bu analiz sonucunda, Rusbult ve arkadaşlarının (1998) sonuçlarıyla tutarlı faktör yapısı elde edilmiştir. Faktörlerden birincisi varyansın % 21.76'sinden, ikincisi %16.24'ünden ve üçüncüsü %14.03'ünden sorumludur. Faktörlerin üçü birden toplam varyansın %52.04'ünü açıklamaktadır. Her bir faktör 10 maddeden oluşmaktadır. Maddeler özgün ölçekte olduğu gibi ölçmeyi amaçladığı faktörler altında yer almaktadır. Alt ölçekler sırasıyla İlişki Doyumu, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme ve İlişki Yatırımı olarak adlandırılmıştır. İİÖ'nün alt ölçeklerinin güvenirliği için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve iki yarım test güvenirliğine bakılmıştır. İİÖ'nün alt ölçeklerinin Cronbach alfa katsayıları İlişki Doyumu alt ölçeği için .90, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme alt ölçeği için .84, İlişki Yatırımı alt ölçeği için ise .84'tür. Alt ölçeklerin iki yarım güvenirlikleri sırasıyla .84, .71, ve .78'dir. Testin tamamından alınan tek bir toplam puan elde edilmediği için ölçeğin bütünü için cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve iki yarım güvenirliği hesaplanmamıştır. Ayrıca, her bir maddenin toplam puanla korelasyonlarına bakıldığında, bu değerlerin .45 ile .90 arasında değiştiği gözlenmiştir (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005).

3.2.3.Duygusal Zeka Ölçeği

Schutte ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen ve duygusal zekâ araştırmalarında yoğun olarak kullanılan 33 maddelik Duygusal Zekâ Ölçeği'nin kuramsal temeli 3 boyutlu duygusal zekâ modeline dayanmaktadır (Mayer ve Salovey, 1990). Austin ve diğerleri (2004) tarafından tekrar uyarlanan Duygusal Zekâ Ölçeği, 20'si olumlu ve 21'i olumsuz toplam 41 maddeden oluşmaktadır. Austin ve diğerleri (2004) tarafından tekrar uyarlanan bu ölçek, olumsuz maddelere daha fazla yer vermek için Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nin bazı maddelerinin olumludan olumsuza çevrilmesi ve daha önceden güvenilirliği diğer faktörlere göre daha düşük bulunan "Duyguların Faydalanma" faktörünü temelde hedef alan bazı yeni maddelerin eklenmesiyle oluşmuştur. Ölçek, (1) "Kesinlikle katılmıyorum" (2) "Katılmıyorum" (3) "Kararsızım" (4) "Katılıyorum" ve (5) "Kesinlikle katılıyorum" şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçek üç faktörden oluşmaktadır: İyimserlik/Ruh Halini Düzenleme, Duyguların Faydalanma ve Duyguların İfadesi. Ölçek bu üç faktörü ve bütününde genel duygusal zekâyı ölçmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın yaklaşık % 60'ini açıklayan 3 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin faktör yüklerinin .30 ile .63 arasında değiştiği görülmüştür. İki uygulamadan elde edilen veriler arasındaki korelasyon .54 olarak bulunmuştur. Alt faktörlerde korelasyon katsayıları iyimserlik için .49, duyguların ifadesi için .05 ve duygulardan faydalanma için .61 olarak bulunmuştur. Göçet (2006) tarafından yapılan Revised Shutte Duygusal Zeka Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık kat sayıları ölçeğin bütünü için .81, iyimserlik faktörü için .77, duyguların ifadesi için .73 ve duygulardan faydalanma faktörü için .54 olarak bulunmuştur. İki yarı güvenilirliğinde ise İyimserlik .71, Duyguların İfadesi .72 ve Duygulardan Faydalanma .52 olarak 57 bulunmuştur. Ölçeğin bütünü için ise .78 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .63 olarak bulunmuştur (Göçet,2006).

3.2.4.Young Şemaları Ölçeği

Araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi amacıyla Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 kullanılmıştır. 205 maddelik Şema Ölçeği, Young ve Brown (1994) tarafından erken dönem uyum bozucu şemaları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Young, tarafından geliştirilen Şema Ölçeği Kısa Form,75 maddeyi ve 15 erken dönem uyum

bozucu şemayı içermektedir (Welburn, Coristine, Dagg, Ponterfract ve Jordan, 2002 akt. Yiğit ve Erden, 2015). Young (2003), Young şema Ölçeği-Kısa Form-3 şeklinde revize edilmiştir (Çakır, 2009). Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'te, Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Sınırlar ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Otonomi, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanlarında bulunan 18 erken dönem uyumsuz şema belirlenmiştir. Bu şemalar, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalanma veya zarar görmeye karşı dayanıksızlık, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda Eme, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olarak sıralanmıştır. Ölçekte 1: Beni hiç tanımlamıyor ve 6: Beni mükemmel şekilde tanımlıyor arasında derecelendirilen, katılımcılardan da bu aralıkta kendilerine uygun olanı seçmeleri beklenmektedir. Toplam 90 maddeden oluşan ölçeğin kesme puanı olmamakla beraber alınan yüksek puanlar şemaların çok sayıda ve şiddetli düzeyde uyumsuz olduğuna dikkat çekmektedir. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik- güvenirliliğini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada Temel Bileşenler Analizi Equamaks Rotasyonu yapılarak 14 faktör belirlenmiştir. Bu faktörler: Duygusal Yoksunluk (faktör yüklerine göre maddeler sırasıyla: 55, 19, 37, 73, 1), Başarısızlık (6, 60, 78, 24, 42, 33), Karamsarlık (35, 17, 8, 26, 80), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (58, 4, 76, 3, 57, 75, 40), Duyguları Bastırma (30, 84, 12, 66, 48), Onay Arayıcılık (88, 52, 70, 56, 34, 16), İç İç Geçme/Bağımlılık (63, 81, 9, 79, 7, 64, 10, 25, 82), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim (68, 69, 15, 50, 32, 51, 22), Kendini Feda (83, 47, 29, 65, 11), Terk Edilme (2, 20, 38, 28, 74), Cezalandırılma (54, 72, 18, 53, 49, 89), Kusurluluk (90, 41, 23, 43, 59, 77), Tehditler karşısında dayanıksızlık (62, 71, 44, 21, 39), Yüksek Standartlar (13, 31, 14) olarak bulunmuştur. 14 faktör üzerinden yapılan üst sıra faktör analizine göre 5 Şema alanının uygun olduğuna karar verilmiştir (Soygüt ve Çakır, 2009). Güvenirlik çalışmalarında ise test-tekrar test güvenirliliğinde yapılan faktör analizlerine göre, şema boyutları için Pearson korelasyon kat sayıları $r=.66-.82$ ($p<.01$) arasında, şema alanları için ise Pearson korelasyon katsayıları $r=.66-.83$ ($p<.01$) arasında değişmekte olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısının orta düzeyde olduğu saptanmıştır (Soygüt ve Çakır, 2009).

3.3. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışma kapsamında toplanan verilerin analizinde hangi tekniklerin kullanılacağına karar vermeden önce normal dağılım varsayımına uygunluk test edilmiştir. Bu amaçla değişkenlerle ilgili histogram grafikleri ve çarpıklık, basıklık katsayıları incelenmiştir. Tablo-2’de görüldüğü gibi, bu araştırmada en yüksek çarpıklık değeri -2.01, en yüksek basıklık değeri ise 4.11’dir. Bryne (2010) ise çarpıklığın -2 ile +2 arasında ve basıklığın -7 ile +7 arasında olması durumunda verilerin normal kabul edildiğini belirtmektedir. Veriler normal dağılım sınırları içinde olduğu için verilerin analizinde parametrik hipotez testleri tercih edilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerinden elde edilen puanların demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenirken 2’li gruplarda Bağımsız Gruplar *t* Testi, 3 ve daha fazla kategoriye sahip gruplarda tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişki analizlerinde Pearson Korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır.

4.BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler sunulmuş ve ardından araştırma sorularına ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	S.sapma	Çarpıklık	Basıklık
İyimserlik	274	2.47	5.00	3.95	.43	-.17	.39
Duyguları Kullanma	274	1.00	5.00	3.57	.72	-.42	.18
Duyguları Değerlendirme	274	2.00	4.93	3.70	.52	-.39	.07
İlişki Doyumu	274	2.60	9.00	7.84	1.37	-1.54	2.13
İlişki Yatırımı	274	1.00	9.00	5.10	2.03	-.03	-.63
Bağlanım	274	1.67	9.00	7.38	1.36	-2.01	4.11
Seçeneklerin Niteliğini Değ.	274	1.00	9.00	4.05	2.06	.21	-.93
Duygusal Yoksunluk	274	1.00	5.80	1.84	.95	1.26	.97
Başarısızlık	274	1.00	6.00	2.07	.90	1.10	1.29
Karamsarlık	274	1.00	6.00	2.64	1.22	.49	-.69
Sosyal İzolasyon	274	1.00	5.71	2.57	1.00	.48	-.00
Duyguları Bastırma	274	1.00	5.40	2.31	1.01	.76	.15
Onay Arayıcılık	274	1.00	6.00	3.55	1.04	-.26	-.28
İç içe Geçme	274	1.00	4.89	2.01	.88	.97	.43
Ayrıcalıklık	274	1.00	6.00	3.58	.97	-.16	-.01
Kendini Feda	274	1.00	5.80	3.11	.97	-.01	-.38
Terkedilme	274	1.00	4.80	1.96	.95	1.06	.33
Cezalandırılma	274	1.00	6.00	3.45	.97	-.05	.17
Kusurluluk	274	1.00	5.00	1.77	.87	1.54	2.09
Tehditler	274	1.00	5.80	2.63	1.09	.41	-.33

Tablo 3 (devamı). Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Yüksek Standartlar	274	1.00	6.00	3.24	1.31	.13	-.91
--------------------	-----	------	------	------	------	-----	------

Tablo 3’te araştırmada yer alan bağımsız ve bağımlı değişkenlerin ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir.

Araştırmanın birinci alt problemi kapsamında cinsiyete göre katılımcıların ilişki istikrarının alt boyutları olan ilişki doyumu, ilişki yatırımı, bağlanım ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyindeki farklılaşma durumu incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo-3’de verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre İlişki İstikrarı Düzeyindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar *t* Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
İlişki Doyumu	Kadın	196	7.82	1.38	272	-.25	.797
	Erkek	78	7.87	1.34			
İlişki Yatırımı	Kadın	196	5.06	2.00	272	-.50	.613
	Erkek	78	5.20	2.09			
Bağlanım	Kadın	196	7.46	1.35	272	1.54	.124
	Erkek	78	7.18	1.37			
Seçeneklerin Nitel.Değ.	Kadın	196	3.88	2.00	272	-2.23	.027
	Erkek	78	4.49	2.16			

Tablo 4’te sunulan bulgulara göre katılımcıların cinsiyetlerine göre ilişki doyumu ($t_{(272)} = -.25$; $p=.797$), ilişki yatırımı ($t_{(272)} = -.50$; $p=.613$), bağlanım ($t_{(272)} = 1.54$; $p=.124$) boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($t_{(272)} = -2.23$; $p=.027$). Fark, erkeklerin seçeneklerin niteliğini

değerlendirme puan ortalamalarının (4.49) kadınların ortalamalarından (3.88) anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Araştırmanın ikinci alt problemi kapsamında ilişki durumuna göre ilişki istikrarının alt boyutları olan ilişki doyumu, ilişki yatırımı, bağlanım ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyindeki farklılaşma durumu incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo-4'te verilmiştir.

Tablo 5. İlişki Durumuna Göre İlişki İstikrar Düzeyindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>Sd.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
İlişki Doyumu	1) İlişkisi var	164	7.80	1.36	2	.59	.552
	2) Nişanlı	24	8.13	1.40	271		
	3) Evli	86	7.83	1.37			
	Toplam	274	7.84	1.37			
İlişki Yatırımı	1) İlişkisi var	164	4.93	2.03	2	2.07	.127
	2) Nişanlı	24	5.75	1.57	271		
	3) Evli	86	5.26	2.10			
	Toplam	274	5.10	2.03			
Bağlanım	1) İlişkisi var	164	7.27	1.44	2	1.47	.230
	2) Nişanlı	24	7.54	1.24	271		
	3) Evli	86	7.56	1.22			
	Toplam	274	7.38	1.36			
Seçeneklerin Nitel.Değ.	1) İlişkisi var	164	4.20	2.05	2	1.15	.317
	2) Nişanlı	24	4.05	1.81	271		
	3) Evli	86	3.78	2.14			
	Toplam	274	4.05	2.06			

Tablo 5'te sunulan bulgulara göre katılımcıların ilişki durumuna göre ilişki doyumu ($t_{(2-271)} = .59$; $p=.552$), ilişki yatırımı ($t_{(2-271)} = 2.07$; $p=.127$), bağlanım ($t_{(2-271)} = 1.47$; $p=.230$) ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme ($t_{(2-271)} = 1.15$; $p=.317$) düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Araştırmanın üçüncü alt problemi kapsamında yaş gruplarına göre ilişki istikrarının alt boyutları olan ilişki doyumu, ilişki yatırımı, bağlanım ve seçeneklerin niteliğini

değerlendirme düzeyindeki farklılaşma durumu incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

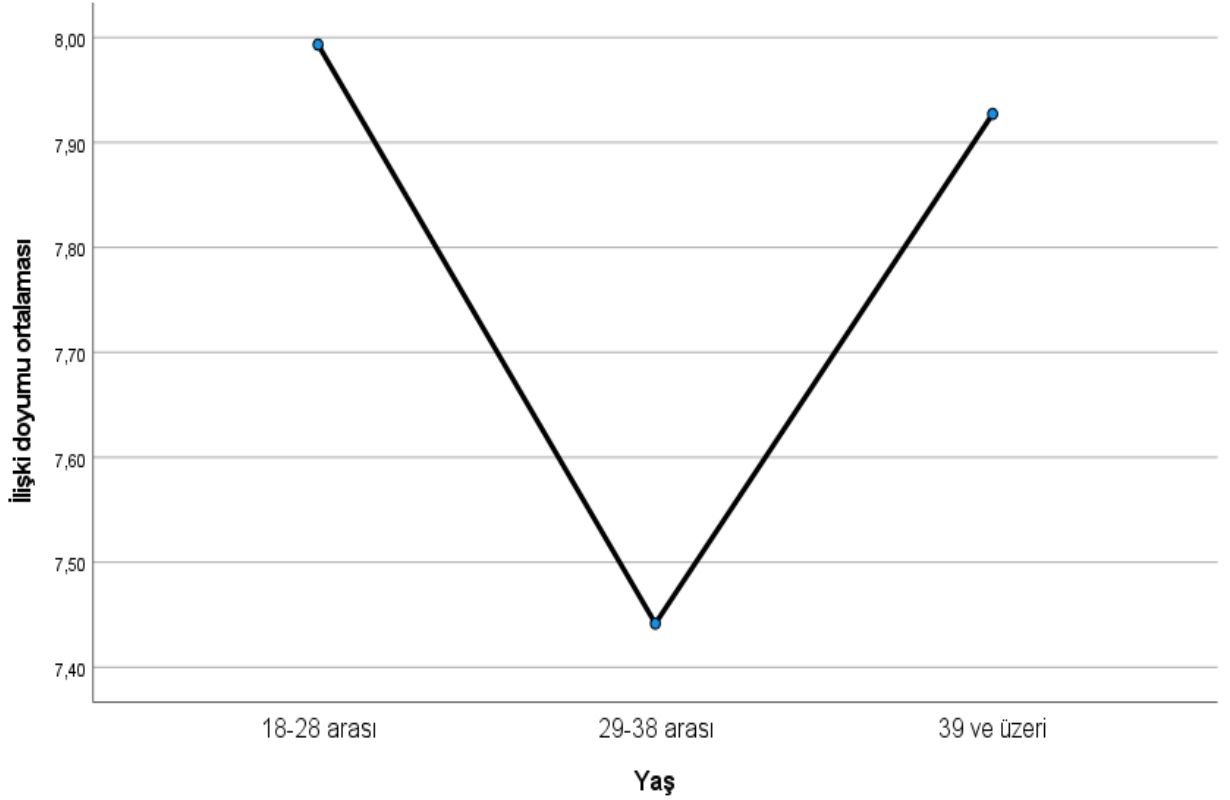
Tablo 6. Yaş Gruplarına Göre İlişki İstikrar Düzeyindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>Sd.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Farkın kaynağı
İlişki Doyumu	1) 18-28 arası	180	7.99	1.29	2	4.31	.014	1-2
	2) 29-38 arası	72	7.44	1.46	272			
	3) 39 ve üzeri	22	7.92	1.43				
	Toplam	274	7.84	1.37				
İlişki Yatırımı	1) 18-28 arası	180	5.19	1.94	2	.45	.581	
	2) 29-38 arası	72	4.90	2.09	272			
	3) 39 ve üzeri	22	5.02	2.50				
	Toplam	274	5.10	2.03				
Bağlanım	1) 18-28 arası	180	7.46	1.29	2	1.48	.229	
	2) 29-38 arası	72	7.15	1.53	272			
	3) 39 ve üzeri	22	7.51	1.34				
	Toplam	274	7.38	1.36				
Seçeneklerin Nitel.Değ.	1) 18-28 arası	180	4.07	2.01	2	.86	.421	
	2) 29-38 arası	72	4.17	2.13	272			
	3) 39 ve üzeri	22	3.51	2.27				
	Toplam	274	4.05	2.06				

Tablo 6’da sunulan bulgulara göre katılımcıların yaş gruplarına göre ilişki doyumu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t_{(2-272)} = 4.31$; $p=.014$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc Scheffe testi sonuçlarına 18-28 yaş arası grubun ilişki doyumu ortalaması (7.99), 29-38 yaş arası grubun ortalamasından (7.44) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. İlişki istikrarının diğer boyutları olan ilişki yatırımı ($t_{(2-272)} = .45$; $p=.581$), bağlanım ($t_{(2-272)} = 1.48$; $p=.229$) ve

seçeneklerin niteliğini değerlendirme ($t_{(2-272)} = .86$; $p = .421$) düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Ortalamalar arasındaki farkın grafiksel gösterimi Şekil 1’da verilmiştir.



Araştırmanın dördüncü alt problemi kapsamında ilişki süresine göre ilişki istikrarının alt boyutları olan ilişki doyumu, ilişki yatırımı, bağlanım ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyindeki farklılaşma durumu incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. İlişki Süresine Göre İlişki İstikrar Düzeyindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>Sd.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Farkın Kaynağı</i>
İlişki Doyumu	1) 1-11 ay arası	61	7.70	1.30	2	.93	.395	
	2) 1-5 yıl arası	109	7.97	1.35	271			
	3) 6 yıl ve üzeri	104	7.78	1.42				
	Toplam	274	7.84	1.37				

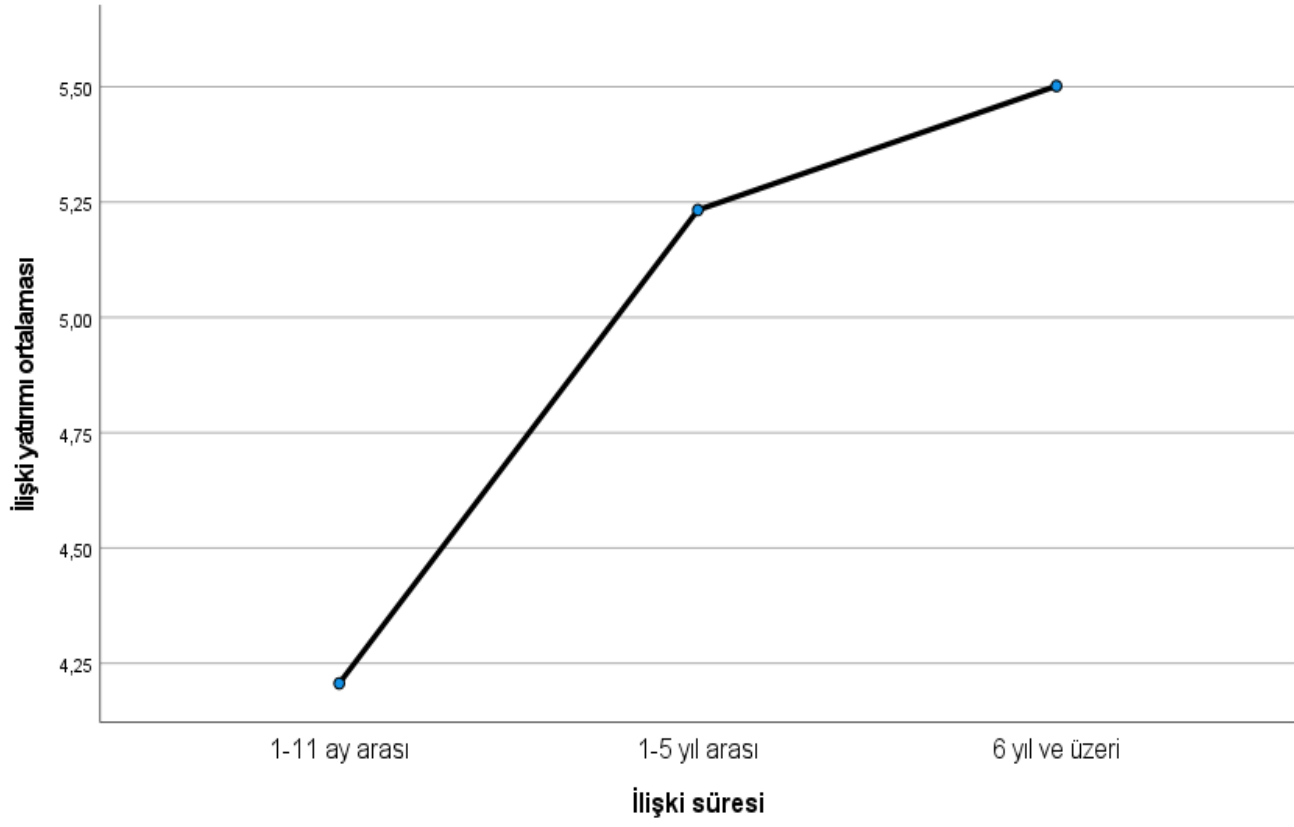
Tablo 7 (devamı). İlişki Süresine Göre İlişki İstikrar Düzeyindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İlişki Yatırımı	1) 1-11 ay arası	61	4.20	1.88	2	8.63	.000	1-2, 1-3
	2) 1-5 yıl arası	109	5.23	1.98	271			
	3) 6 yıl ve üzeri	104	5.50	2.02				
	Toplam	274	5.10	2.03				
Bağlanım	1) 1-11 ay arası	61	7.10	1.57	2	1.92	.149	
	2) 1-5 yıl arası	109	7.40	1.38	271			
	3) 6 yıl ve üzeri	104	7.53	1.18				
	Toplam	274	7.38	1.36				
Seçeneklerin Nitel.Değ.	1) 1-11 ay arası	61	4.44	2.15	2	1.47	.232	
	2) 1-5 yıl arası	109	4.00	2.08	271			
	3) 6 yıl ve üzeri	104	3.88	1.97				
	Toplam	274	4.05	2.06				

Tablo 7’de sunulan bulgulara göre katılımcıların ilişki süresine göre ilişki doyumu ($t_{(2-271)} = .93$; $p=.395$), bağlanım ($t_{(2-271)} = 1.92$; $p=.149$) ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme ($t_{(2-271)} = 1.47$; $p=.232$) düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. İlişki yatırımı boyutunda ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t_{(2-271)} = 8.63$; $p=.000$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe Testi sonucuna göre, ilişkisi 1 yıldan daha az olan grubun ilişki yatırımı ortalaması (4.20), ilişkisi 1-5 yıl arası olan grubun ortalamasından (5.23) ve ilişkisi 6 yıl ve üzeri olan grubun ortalamasından (5.50) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bir başka ifade ile ilişki süresi azaldıkça ilişki yatırımı düzeyi de düşmektedir.

Ortalamalar arasındaki farkın grafiksel gösterimi Şekil-2’de verilmiştir.

Şekil 2. İlişki Süresine Göre İlişki Yatırımı Düzeyindeki Farklılaşma Düzeyi



Araştırmanın beşinci alt problemi kapsamında duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo-8’de verilmiştir.

Tablo 8. Duygusal Zekâ ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Yordama Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1. İyimserlik	1																				
2. Duyguları Kul.	.39**	1																			
3. Duyguları Değ.	.11	.19**	1																		
4. İlişki Doyumu	.74**	.44**	.27**	1																	
5. İlişki Yatırımı	.13*	-.13*	.08	.19**	1																
6. Bağlanım	.36**	-.11	-.06	.30**	.19**	1															
7. Seç.Nit. Değ.	.25**	.15**	-.08	.22**	.28**	.54**	1														
8. Duygusal Yok.	.42**	.22**	.07	.37**	.21**	.40**	.57**	1													
9. Başarısızlık	.25**	.17**	.03	.24**	-.03	.48**	.55**	.62**	1												
10. Karamsarlık	.24**	.12*	.25**	-.14*	.11	.31**	.40**	.41**	.58**	1											
11. Sosyal İz.	.32**	.14*	.18**	.29**	-.01	.35**	.56**	.69**	.58**	.58**	1										
12. Duygu. Bas.	.25**	.20**	.14*	.23**	-.12*	.38**	.55**	.62**	.52**	.48**	.65**	1									
13. Onay Ar.	-.11*	.19**	.17**	-.09	.32**	-.05	.19**	.22**	.39**	.46**	.43**	.32**	1								
14. İç içe Geçme	.34**	.15*	.13*	.30**	-.00	.39**	.55**	.61**	.74**	.63**	.60**	.55**	.43**	1							

Tablo 8 (devamı). Duygusal Zekâ ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Yordama Analizi Sonuçları

15. Ayrıcalıklık	-.02	.11	.08	-.12*	.11	.06	-.11*	.19**	.17**	.31**	.43**	.28**	.41**	.22**	1						
16. Kendini Feda	-.21**	.04	.15**	-.14*	-.02	-.10	-.23**	.37**	.35**	.41**	.42**	.32**	.45**	.44**	.24**	1					
17. Terkedilme	-.34**	.16**	.22**	-.25**	.02	-.40**	-.54**	.67**	.69**	.63**	.66**	.57**	.42**	.76**	.18**	.40**	1				
18.Cezalandırılma	-.07	.08	.13*	-.05	.13*	-.04	-.19**	.22**	.33**	.52**	.45**	.36**	.62**	.35**	.45**	.44**	.37**	1			
19. Kusurluluk	-.35**	.20**	.08	-.34**	-.10	-.46**	-.61**	.74**	.76**	.54**	.69**	.62**	.32**	.76**	.23**	.28**	.76**	.33**	1		
20. Tehditler	-.24**	.17**	.09	-.23**	.05	-.21**	-.40**	.47**	.54**	.62**	.64**	.49**	.58**	.64**	.39**	.39**	.60**	.54**	.60**		
21. Yüksek St.	-.09	.11	.15*	-.10	.14*	.08	-.18**	.22**	.22**	.34**	.40**	.30**	.46**	.28**	.48**	.24**	.27**	.46**	.24**	.32**	1

Tablo 8’de araştırmadaki tüm bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler görölmektedir.

Araştırmanın altıncı alt problemi kapsamında duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumunu yordama gücü incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Duygusal Zeka ve Erken Dönem Uyumsuz şemaların İlişki Doyumunu Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std hata	β	<i>t</i>	<i>P</i>
Sabit	6.088	1.119		5.439	.000
Duyguları Kul	.170	.123	.089	1.388	.166
İyimserlik	.955	.223	.302	4.284	.000
Duyguları ifade	-.414	.211	-.158	-1.966	.050
Duy.Yoksunluk	-.464	.138	-.322	-3.365	.001
Başarısızlık	.375	.143	.248	2.630	.009
Karamsarlık	-.057	.093	-.051	-.611	.542
İzolasyon	-.079	.137	-.058	-.578	.564
Bastırma	.112	.106	.083	1.060	.290
Onay arayıcılık	-.083	.111	-.063	-.752	.453
Bağımlılık	-.229	.163	-.148	-1.411	.160
Ayrıcalıklılık	.093	.096	.066	.970	.333
Kendini feda	-.079	.097	-.057	-.819	.414
Terk edilme	-.080	.144	-.056	-.556	.579
Cezalandırılma	.114	.111	.081	1.027	.306
Kusurluluk	-.068	.182	-.043	-.373	.710
Dayanıksızlık	-.041	.111	-.032	-.365	.716
Yüksek standartlar	-.079	.071	-.076	-1.103	.271
R= .525	R ² =.275				
F ₍₁₇₋₂₅₆₎ = 8.30	p=.000				

Tablo 9’da göröldüğü gibi, duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumunu yordama düzeyini belirlemek için kurulan model istatistiksel olarak

anlamlıdır ($F_{(17-256)} = 8.30, p = .000$). Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemalar ilişki doyumundaki varyansın yaklaşık %28'ini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin göreceli önem sırasını incelemek amacıyla standartlaştırılmış regresyon katsayılarına bakıldığında, ilişki doyumunu en fazla duygusal zekânın iyimserlik boyutunun yordadığı ($\beta = .302$) sonrasında duyguları ifade etmenin ($\beta = -.158$), onu sırayla erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk ($\beta = -.322$), başarısızlığın ($\beta = .248$) izlediği, diğer bağımsız değişkenlerin yordayıcı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın yedinci alt problemi kapsamında duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişki yatırımını yordama gücü incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 10' da verilmiştir.

Tablo 10. Duygusal Zekâ ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Yatırımını Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std hata	β	t	P
Sabit	4.493	1.794		2.505	.013
Duyguları Kul	.007	.196	.002	.035	.972
İyimserlik	-.164	.357	-.035	-.458	.647
Duyguları ifade	.016	.338	.004	.049	.961
Duy.Yoksunluk	-.232	.221	-.109	-1.051	.294
Başarısızlık	-.608	.229	-.271	-2.659	.008
Karamsarlık	.408	.150	.247	2.730	.007
İzolasyon	.313	.220	.154	1.420	.157
Bastırma	.109	.169	.054	.642	.522
Onay arayıcılık	.231	.178	.119	1.302	.194
Bağımlılık	-.034	.261	-.015	-.132	.895
Ayrıcalıklılık	-.055	.154	-.026	-.356	.722
Kendini feda	.101	.155	.049	.652	.515
Terk edilme	.643	.231	.304	2.784	.006
Cezalandırılma	-.155	.178	-.075	-.874	.383
Kusurluluk	-.166	.292	-.071	-.569	.570
Dayanıksızlık	-.318	.178	-.172	-1.784	.076
Yüksek standartlar	.081	.114	.052	.704	.482

Tablo 10 (devamı). Duygusal Zekâ ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Yatırımını Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

R= .390	R ² =.152
F ₍₁₇₋₂₅₆₎ = 2.70	p=.001

Tablo 10’da görüldüğü gibi, duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişki yatırımını yordama düzeyini belirlemek için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(17-256)} = 2.70, p = .001$). Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemalar ilişki yatırımındaki varyansın yaklaşık %15’ini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin görelî önem sırasını incelemek amacıyla standartlaştırılmış regresyon katsayılarına bakıldığında, ilişki yatırımını en fazla erken dönem uyumsuz şemalardan terk edilmenin ($\beta = .304$) yordadığı, bu değişkeni sırayla karamsarlık ($\beta = .247$) ve başarısızlığın ($\beta = -.271$) takip ettiği, diğer şema boyutlarının ve duygusal zekânın yordayıcı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın sekizinci alt problemi kapsamında duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların bağlanım düzeyini yordama gücü incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Duygusal Zekâ ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Bağlanım Düzeyini Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std hata	β	t	P
Sabit	6.055	1.150		5.265	.000
Duyguları Kul	.301	.126	.159	2.394	.017
İyimserlik	.853	.229	.270	3.727	.000
Duyguları ifade	-.465	.216	-.178	-2.151	.032
Duy.Yoksunluk	-.301	.142	-.209	-2.126	.034
Başarısızlık	.216	.147	.143	1.474	.142
Karamsarlık	.103	.096	.093	1.077	.283
İzolasyon	-.083	.141	-.061	-.588	.557
Bastırma	.086	.108	.064	.789	.431

Tablo 11 (devamı). Duygusal Zekâ ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Bağlanım Düzeyini Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Onay arayıcılık	-.076	.114	-.058	-.667	.505
Bağımlılık	-.260	.167	-.168	-1.554	.121
Ayrıcalıklılık	-.099	.099	-.071	-1.001	.318
Kendini feda	-.021	.099	-.015	-.214	.831
Terk edilme	.086	.148	.060	.581	.562
Cezalandırılma	.127	.114	.091	1.113	.267
Kusurluluk	-.247	.187	-.158	-1.317	.189
Dayanıksızlık	-.089	.114	-.071	-.776	.439
Yüksek standartlar	-.081	.073	-.078	-1.104	.271
R= .480	R ² =.231				
F ₍₁₇₋₂₅₆₎ = 4.51	p=.000				

Tablo 11’de görüldüğü gibi, duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların bağlanım düzeyini yordama gücünü belirlemek için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(17-256)} = 4.51, p = .000$). Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemalar bağlanım düzeyindeki varyansın yaklaşık %23’ünü açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin görelî önem sırasını incelemek amacıyla standartlaştırılmış regresyon katsayılarına bakıldığında, bağlanım düzeyini en fazla duygusal zekânın iyimserlik boyutunun yordadığı ($\beta = .270$) bu değişkeni sırayla duygusal yoksunluk ($\beta = -.209$), duyguları ifade ($\beta = -.178$) ve duyguları kullanma ($\beta = .159$) değişkenlerinin izlediği, diğer değişkenlerin yordayıcı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi kapsamında duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların seçeneklerin niteliğini belirleme düzeyini yordama gücü incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Duygusal Zekâ ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Seçeneklerin Niteliğini Belirleme Düzeyini Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	4.186	1.848		2.265	.024
Duyguları Kul	-.523	.202	-.182	-2.584	.010
İyimserlik	-.157	.368	-.033	-.427	.670
Duyguları ifade	.142	.348	.036	.410	.682
Duy.Yoksunluk	.440	.228	.203	1.934	.054
Başarısızlık	.032	.235	.014	.134	.893
Karamsarlık	.064	.154	.038	.414	.679
İzolasyon	-.307	.227	-.149	-1.351	.178
Bastırma	.162	.174	.080	.931	.353
Onay arayıcılık	.630	.183	.317	3.442	.001
Bağımlılık	-.186	.269	-.079	-.691	.490
Ayrıcalıklılık	.104	.159	.049	.652	.515
Kendini feda	-.244	.160	-.116	-1.531	.127
Terk edilme	-.032	.238	-.015	-.133	.894
Cezalandırılma	-.237	.183	-.112	-1.291	.198
Kusurluluk	.135	.301	.057	.450	.653
Dayanıksızlık	.073	.184		.399	.691
			.039		
Yüksek standartlar	.055	.118	.035	.463	.643
R= .361	R ² =.130				
F ₍₁₇₋₂₅₆₎ = 2.25	p=.004				

Tablo 12’de görüldüğü gibi, duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların seçeneklerin niteliğini belirleme düzeyini yordama gücünü belirlemek için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(17-256)} = 2.25, p = .004$). Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemalar seçeneklerin niteliğini belirleme düzeyindeki varyansın %13’ünü açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin göreceli önem sırasını incelemek amacıyla standartlaştırılmış regresyon katsayılarına bakıldığında, seçeneklerin niteliğini

belirleme düzeyini erken dönem uyumsuz şemalardan onay arayıcılığın ($\beta = .317$) ve duygusal zekânın boyutlarından biri olan duyguları kullanmanın etkilediği ($\beta = -.182$), diğer uyumsuz şema ve duygusal zeka boyutlarının yordayıcı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.



5.BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, yetişkin bireylerin ilişki istikrarlarının yordanmasında duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Elde edilen bulgulara yönelik tartışmalar aşağıda sunulmuştur.

5.1.1. Cinsiyete Göre İlişki İstikrarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmanın toplanan verilerinin analizi sonucunda katılımcıların cinsiyetlerine göre ilişki doyumu, ilişki yatırımı, bağlanım boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde Türkiye’de yapılan bir çalışmada Beştav (2007) cinsiyet ve bağlanma stili ile ilişki doyumu arasındaki farklılaşma durumu incelenmiş olup elde edilen verilere göre cinsiyetin ilişki doyumu üzerinde bir farklılaşma bulunamamıştır. Lavalekar tarafından yapılan bir başka çalışmada ise 2007 yılında yapılan diğer bir çalışmada ise kadınların isteklerinin detaylanacağı bu sebeple cinsiyete göre doyum ve yatırım boyutlarında farklılaşma olacağı sonucuna varılmıştır (Lavalekar, 2007).

Yaşanılan romantik ilişkilerde seçeneklerin değerlendirme boyutunda cinsiyete göre erkeklerin, kadınlara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Rusbult (1983) yapmış olduğu çalışmasında seçeneklerin değerlendirilme eğilimlerinin farklı birçok etkenden etkilenebileceğini bunların cinsiyetten ziyade ilişkide geçirilen sürenin, yapılan yatırımların ve en iyi alternatife göre yaşanılan ilişkinin değerlendirilmesi olduğunu söylemiştir. Aynı zamanda romantik ilişki içerisinde olmak ile evli bir çift olmanın da seçeneklerin değerlendirilme noktasında etkili olduğunu söylemiştir.

5.1.2. İlişki Durumuna Göre İlişki İstikrarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

İlişki durumuna göre ilişki doyumu, ilişki yatırımı, bağlanım ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde ise Buğa (2009) çalışmasında flört eden ve birlikte yaşayan bireylerin seçenekleri, evli olan bireylere göre daha fazla değerlendikleri sonucuna ulaşmıştır. Çelik ve Demirli (2021) yapmış oldukları çalışmasında da flört grubunun ilişki istikrarının, nişanlı grubun ilişki istikrarından yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

5.1.3. Yaş Gruplarına Göre İlişki İstikrarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

Yaş gruplarına göre ilişki doyumu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Post Hoc Scheffe testi sonuçlarına 18-28 yaş arası grubun ilişki doyumu ortalaması, 29-38 yaş arası grubun ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kayabaş ve Atak (2021) yapmış olduğu çalışmalarında ilişki istikrarının cinsiyet ve ilişkinin niteliğine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığını; yaş, yetişkinliğe ulaşma algısı ve ilişki sayısına göre ise anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. (Tai, Baxter ve Hewitt, 2014) ise yaş ilerledikçe ilişki doyumunun azaldığını, belirli bir yaştan sonra ise ilişki doyumunun stabil olduğunu ifade etmiş ve yapılan bu çalışma ile paralel bir sonuç ortaya konulmuştur.

5.1.4. İlişki Süresine Göre İlişki İstikrarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

İlişki süresine göre ilişki doyumu, bağlanım ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken ilişki yatırımı boyutunda ise anlamlı bir fark bulunmuştur. İlişki süresi bir yıldan daha az olan bireylerin ilişki süresi 1-5 yıl olan bireylere göre ilişki yatırımı seviyesinin düşük olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda yine ilişki süresi 1 yıldan daha az olan bireylerin ilişki süresi 6 yıl ve üzeri olan bireylere göre daha düşük ilişki yatırımı düzeyi olduğu saptanmıştır. Kısaca ilişki süresi uzadıkça partnerlerin ilişkilerine yaptıkları yatırım düzeyleri de artış göstermektedir. Özbiçer (2013)'in çalışması sonucunda da romantik ilişki doyumunun çiftlerin birliktelik sürelerine ve haftada geçirilen gün sayısına göre

farklılık göstermediği ama gün içerisinde birlikte oldukları saate göre farklılaştığı görülmüştür. Gün içinde bir iki saat zaman geçiren çiftlere göre beş altı saat zaman geçiren çiftlerin ilişki doyumlarının pozitif yönde artış gösterdiği söylenebilir.

5.1.5. Duygusal Zekâ ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki İstikrarını

Yordama Düzeyinin Tartışılması

Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Yordama düzeyini belirlemek için kurulan model istatistiksel olarak anlamlı olarak bulunmuş olup duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemalar ilişki doyumundaki varyansın yaklaşık %28'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. İlişki doyumunu, duygusal zekânın alt boyutlarından iyimserlik ve duyguları ifade etme yordarken, erken dönem uyumsuz şemalardan ise duygusal yoksunluk ve başarısızlık anlamlı düzeyde yordamaktadır. Daha önce yapılan çalışmalarda bulunan sonuçlarda da duygusal zekânın ilişki doyumu üzerinde olumlu etkisini olduğu ortaya konulmuştur (Foran ve ark., 2012). Bir meta analiz çalışmasında ise, duygusal zekânın ilişki doyumunu genel olarak artırdığı ortaya konmuştur (Malouff, John, Nicola, Schutte, Einar ve Thorsteinsson. 2014). Dolayısı ile çalışmada bulunan sonuçlar ile daha önce yapılan çalışmaların sonuçları paralellik göstermektedir.

Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişki yatırımını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. İlişki yatırımını duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların %15 oranında açıkladığı bulunmuştur. İlişki yatırımını yordayan şemalar ise terk edilme, karamsarlık ve başarısızlıktır.

Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların bağlanım düzeyini yordama gücünü belirlemek için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır. Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemalar bağlanım düzeyindeki varyansın yaklaşık %23'ünü açıkladığı sonucuna varılmıştır. Bağlanım düzeyini yordayan değişkenler incelendiğinde duygusal zekânın iyimserlik ve duyguları ifade ve duyguları kullanma boyutlarının yordadığı, erken dönem uyumsuz şemalardan ise duygusal yoksunluğun bağlanım düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Son olarak ise duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların seçeneklerin niteliğini belirleme düzeyini yordama gücünü belirlemek için kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Seçeneklerin niteliğini belirleme düzeyini erken dönem uyumsuz şemalardan onay arayıcılığın ve duygusal zekânın boyutlarından biri olan duyguları

kullanmanın etkilediği diğer uyumsuz şema ve duygusal zekâ boyutlarının yordayıcı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemalar seçeneklerin niteliğini belirleme düzeyindeki varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Seçeneklerin niteliğini yordayan değişkenler incelendiğinde duygusal zekânın duyguları kullanma alt boyutunun yordadığı, erken dönem uyumsuz şemalardan ise onay arayıcılığın yordadığı bulunmuştur.

5.2. ÖNERİLER

5.2.1. Araştırmacılara Öneriler

Yapılmış olan çalışmada ilişki istikrarında duygusal zeka ve erken dönem uyumsuz şemaların rolü ele alınmıştır. İlişki istikrarı üzerinde rol oynayabilecek diğer değişkenlerinde incelenmesi önerilmektedir. Araştırma partnerlerin ilişki istikrarı konusunda kendilerini değerlendirmelerinde yarar sağlayabilir. Bu sebeple çift terapistleri ile görüşmeler yapılarak ilişki istikrarı ile ilgili gelecek çalışmalara katkı sağlanabilir. Araştırmacıların sağlıklı ilişkileri yürütme sağlıklı ilişkileri ise sonlandırma üzerine yapacakları diğer çalışmalarda bu çalışmanın bulgularının kullanılması önerilebilir.

5.2.2. Psikolojik Danışmanlara Öneriler

Çalışmanın bulguları ışığında üniversitelerin psikolojik danışma birimlerinde üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ve duygusal zekaları ile ilgili risk haritaları oluşturulup çeşitli psikoeğitim ya da psikodrama etkinliklerine dahil edilebilir. Araştırma kapsamında incelenen değişkenler konferans, romantik ilişkiye dair eğitimler, toplum merkezleri gibi yerlerde toplumu bilgilendirmek amacı ile kullanılabilir. Araştırma sonuçları klinik alanda çiftlere yönelik terapötik müdahaleler geliştirilirken faydalı olacağı düşünüldüğü için kullanılması önerilmektedir. Yapılan bu çalışmada ilişkisi istikrarını negatif etkileyen şemalar dikkate alınarak psikolojik danışmanlar tarafından bu şemaları destekleyecek psikoeğitim çalışmalarında faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adam Karduz, F. F. (2021). Evli çiftlerin duygusal zekâ ile çift uyum düzeyleri arasındaki ilişki. *The Journal of International Education Science*, 28 (8), 80-101.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Akdur, S. ve Aslan, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(9), 71-88. DOI: 10.7816/nesne-05-09-04
- Altunal, E. (2019). ‘Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Evliliği Sürdürme Nedenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale, Türkiye.
- Atak H. ve Taştan N. (2012) Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 4(4), 520-546. DOI: 10.5455/cap.20120431
- Austin, Elizabeth J, Donald H. Saklofske ve V. Egan (2004). Personality, wellbeing and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547-558. DOI: 10.1016/j.paid.2004.05.009
- Avcı, Ö. H. (2013). ‘Evliliğe Hazırlık Programının Çift İlişkileri Ve İlişki İstikrarı Üzerindeki Etkisi’, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Aydın, A. B. (2020). ‘Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle Bağlanma Stilleri Ve Ayrılık Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’, Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226- 244.
- Beştav, F. G. (2007). ‘Romantik İlişki Doyumu İle Cinsiyet, Bağ- Lanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar Ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi’, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

- Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their character and home life. *International Journal of Psychoanalysis*, 25, 1–57.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Volume I Attachment (2.nd. Ed). New York: Basic Books.
- Buğa, D. (2009). Yakın ilişkilerde istikrar: bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma. Yüksek lisans tezi. Ankara.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik* (5. Baskı) (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu). Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki istikrar ölçeği (İİÖ):Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Byrne, B. M. (2010). Structural Equation Modeling with Amos: Basic Concepts, Applications, and Programming (2nd ed.). New York: Taylor and Francis Group.
- Ceyhan, A. A. (1993). ‘Anne-Babaların Empatik Eğilim Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi,’ Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Clifton, J. A. (1995). ‘The Effects of Parenting Style, Attachment and Early Maladaptive Schema on Adult Romantic Relationships’, Doktora Tezi, Georgia State University, Atlanta, GA.
- Collins, N. L. ve Allard, L. M. (2001). Cognitive representations of attachment: The content and function of working models. *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes*, 2, 60-85.
- Curtin, R., Presser, S., & Singer, E. (2005). Changes in telephone survey nonresponse over the past quarter century. *Public Opinion Quarterly*, 69, 87-98.
- Cüceloğlu D. (2002). *İletişim Donanımları*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

- Çalapkulu, Ç. (2015). 'Kişilerarası İletişim Sürecinde Romantik Eşlerde İletişimin Ötesi İletişim Aktörlerinin Kullanımı: Anadolu Üniversitesi İletişim Fakültesi Öğrencileri Örneği', Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir, Türkiye.
- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). 'Bağlanma Stilleri Evlilik Uyumu Ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi', Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Çaykuş, E. T. (2020). 'İlişki İstikrarı: İlişkilerde Güç Algısı, İlişkisel Alçakgönüllülük Ve Romantik İlişkilerde Obsesyon Ve Kompulsiyon İlişkilerinin İncelenmesi', Doktora Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, Türkiye.
- Çelik, D., Demirli, C. (2021). Üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarı ile flörtte şiddetle yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(1),29-41.
- Çelik, F. (2008). 'Sağlık Kurumlarında İletişim; Hasta İle Sağlık Personeli İletişimi Üzerine Bir Araştırma', Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Türkiye.
- Çelik, M. (2006). 'Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması', Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, Türkiye.
- Çeri, Ö. (2009). 'Analysis of Basic Cognitive Schemas and Attachment Styles in Women Receiving a Diagnosis of Vaginismus and Their Partners', Master Thesis, Ankara University Institute of Social Sciences, Ankara, Turkey.
- Doğan, D. S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal zeka: Tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-252. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4376/59946>.
- Eker Durmuş, E. (2020). İlişki istikrarı, öznel partner affediciliği ve ilişki süresi arasındaki ilişki. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(2), 29-47, Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/apdad/issue/59028/812763>.
- Elgünler, T. Ç. ve Fener, T. Ç. (2011). İletişimin kalitesini etkileyen engeller ve bu engellerin giderilmesi. *Turkish Online Journal of Design Art Communication*, 1(1), 35-39. Retrieved From: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojdac/issue/13006/156714>

- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: on forgiving, receiving forgiveness and selfforgiveness. *Counseling and Values*, 40,107-126.
- Erden İmamoğlu, S. ve Aydın, B. (2009). Kişilerarası ilişki boyutları ölçeğinin geliştirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 29(0), 39-64. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/9404/117803>
- Erdoğan, İ. (2002). *İletişimi Anlamak*. Erk Yayınları, Ankara.
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.
- Erikson, E. (1995). *Dialogue with erik erikson*. Jason Aronson, Incorporated.
- Erken, S., Klinisyen Hemşirelerle Akademisyen Hemşireler Arasındaki İletişim Örüntüsünün İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi (DEÜ), SABE, YYLT, İzmir, 2008, s.29.
- Eşici, H. ve Özbay, Y. (2020). Beliren yetişkinlikte romantik ilişki kalitesi ile bağlanma ilişkisinde psikolojik ihtiyaçlar ve zedelenmiş otonominin aracı etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 9(26),267-288.
- 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*, 40(3), 189-207.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 117-180.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (2007). *Sosyal Zeka: İnsan İlişkilerinin Yeni Bilimi* (O. Ç.Deniztekin,Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (1999). What predicts change in marital interaction over time? A study of alternative medicine. *Family Process*, 38(2), 143–158. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1999.00143.x>

- Göçet, E. (2006). 'Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki', Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, Türkiye.
- Gündoğdu Aktürk, E. (2021). Romantik çiftlerde ideal-gerçek eş uyumsuzluğu ve ilişkisel sonuçları. *Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(33), 47-66. DOI: 10.26466/opus.729470.
- Gündüz Hoşgör, D. (2014). 'İletişim ve Sağlık İletişimi', Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Güngör Houser, A. (2009). 'Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi', Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child development*, 71 (3), 690-694. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00177>
- Haskan Avcı, Ö. (2013). 'Evliliğe Hazırlık Programının Çift İlişkileri ve İstikrarı Üzerindeki Etkisi', Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- İşmen, A. E. (2001). Duygusal zeka ve problem çözme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(13), 111-124.
- Johnson, M. P. (1999). Personal, moral, and structural commitment to relationships: Experiences of choice and constraint. J.M. Adams ve W.H. Jones (Ed.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (s. 73-90). NewYork: Springer.
- Kaçmaz, Ö. N. (2020). 'Boşanmış Aileye Sahip Bireylerde Bağlanma Stillerinin İlişki Doyumu Ve Reddedilme Duyarlılığı İle İlişkisi', Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Kara, E. ve Yüksel Şahin, F. (2018). Evli bireylerde ilişkisel yılmazlık, evlilik yetkinliği ve ikili ilişkilerde güvenin demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(86), 378-398.

- Kayabaş, A. ve Atak, H. (2021). Beliren Yetişkinlikte İlişki İstikrarı: Anneye Bağlanma ve Bilişsel Tamamlanma İhtiyacının Yordayıcılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2021; 13(Ek 1):227-244.
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (2), 321-342.
- Kömürcü, B. ve Gör, N. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı üzerine bir derleme. *Nesne Dergisi*, 4(8), 183-203.
- Kurt, K. ve Demir, M. (2022). Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve affetme. *International Journal of Social and Humanities Sciences (IJSHS)*, 6(1), 61-76.
- Lavalekar, A. (2007). Gender wise comparison on emotional intelligence and marital satisfaction. *Gender and Behaviour*, 5(2), 1388-140.
- Maboçoğlu, F. (2006). ‘Duygusal Zeka ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler’, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- 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*, 42 (1), 53-66.
- Mayer J. D. ve Salovey P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-42.
- McGinn, L.K. ve Young, J. (1996). *Schema Focused Therapy*, Salkovskis P.M. (Ed), Frontiers of Cognitive Therapy, New York: Guilford Press, 182-207.
- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 405-413.
- Özbiçer, S. (2013). ‘Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Romantik İlişki Doyumları Ve Eşlerinin İlişki Doyumlarına Yönelik Algıları’, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, Türkiye.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam* PDREM Yayıncılık. Ankara.

- Rafaeli, E., Bernstein, D.P. ve Young, J.E. (2017). *Şema terapi ayırıcı özellikler*. (Çev. M. Şaşıoğlu). İstanbul: Psikonet.
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P., ve Young, J. E.,(2015). *Şema Terapi ayırıcı özellikler*. Psikonet Yayınları, 3. Baskı, İstanbul.
- Rusbult C. E., Martz J. M. ve Agnew C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Pers Relatsh*, 5, 357-387.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186.
- Rusbult, C. E. ve Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction and relationships. *Annual Reviews of Psychology*, 54, 351-75.
- Rusbult, C. 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*, 45, 101-117.
- Sağ, B. (2016). ‘Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Pozitif Algının Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Salovey, P. ve Mayer J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Santrock, J. W. (2015). *Yaşam Boyu Gelişim*, Yüksel, G. (Ed.) (13. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Savaş, S. (2021). ‘Romantik İlişki İnançları ve Romantik İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Açısından İncelenmesi’, Yüksek Lisans Tezi, Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., ve Telch, M. J. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 295-231.

- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. ve Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Snyder, H., Heyman, M. ve Haynes, I. (2005). Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry. Philadelphia, PA, US: Psychology Press/Taylor & Francis
- Solmuş, T. (2008). *Bağlama ve Aşkın İki Yüzü*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1).
- Sroufe, L. A. (2000). Early relationships and the development of children. *Infant Mental Health Journal*, 21(1-2), 67-74.
- Stiles, O. E. (2004). 'Early Maladaptive Schemas and Intimacy in Young Adult's Romantic Relationships', Doktora Tezi, Alliant International University
- Sümer, M. (2006). 'Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi', Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Sümer, S. (2017). 'Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi', Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, Türkiye.
- Tai, T., Baxter, J., ve Hewitt, B. (2014). Do Co-residence and intentions makeadifference?. Relationship satisfaction in married, cohabiting, and livingapart together couples in four countries. *Demographic Research*, 31(3),71-104.
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M. ve Çamlıyer, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 7(3).
- Tezer, E. (1986). 'Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları: Algılama ve Doyum', Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Tutar, H ve Yılmaz, M. K.(2010), *Genel İletişim Kavram ve Modeller*, Seçkin Yayıncılık, 7.Baskı, Ankara.

- Türkmen, İ.(2000), Yöneticiler İçin Etken İletişim Modeli, MPM, No:480,3.Baskı, Ankara.
- Uzun, K. N. (2017). ‘Bağlanma Stilleri İle Evlilikte İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Üncü, S. (2007). ‘Duygusal Zekâ Ve Evlilik Doyumu İlişkisi’, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Üney, R.ve Güneri Yöyen, E. (2020). Benlik yapısı, romantik ilişki biçimleri ve cinsiyet arasındaki ilişki. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 170-184. DOI: 10.17336/igusbd.542947
- Yalçın, S. B., Ak, M., Kavaklı, M., ve Kesici, Ş. (2018). Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 7-13.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Nobel Yayın Dağıtım Ankara
- Yıldırım, Ö. (2005). Erik Erikson’un Kişilik Kuramı. 12.12.2018, <http://www.felsefe.gen.tr/filozoflar/erik-erikson-kisilik-kurami-asp>.
- Yılmaz Karabulutlu, E., Yılmaz, S. ve Yurttaş, A. (2011)._The Relationship Between Emotional Intelligence Levels of Students and Problem- Solving Skills. 2(2), 75-79.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. 77-90.
- Yiğit, İ. ve Erden, G. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *Türkiye Psikoloji Dergisi*, 30(75), 47-59.
- Young, J. E. ve Brown, G. (1994). Young Schema Questionnaire (2 ed.). En Young, J. E. (1994) Cognitive Therapy for disorders: A focused approach (54-70).Sarasuta, Fl: Professional Resource Exchange.

Young, J. E. ve Gluhoski, V. L. (1997). A schema-focuseda perspective on satisfaction in close relationships. R. J. Sternberg ve M. Hojjat, (Ed.), Satisfaction in close relationships içinde (356-381). New York: The Guilford Press.

Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner"s guide. New York, The Guilford Press.

Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2009). Şema terapi: Terapistin Rehberi. Çev. T. Özakkaş, T. V. Soylu. İstanbul: Litera Yayıncılık.



EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Lisans öğrencisi olan Özge Şen tarafından tez kapsamında uygulanmaktadır. Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Sapancı danışmanlığında yürütülecek olan “Yetişkin Bireylerde İlişki istikrarının Yordanmasında Duygusal Zeka ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Rolü” başlıklı araştırmanın incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sırasında toplanan veriler alan yazına katkı sağlamak amacıyla kullanılacaktır. Elde edilecek verilerin güvenilir olması için size verilen soruları doğru ve eksiksiz bir şekilde cevaplamanız gerekmektedir. Araştırma sırasında vereceğiniz bilgiler tamamen gizli tutulacak ve bu bilgilerden hareketle kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına bağlıdır.

Cinsiyet: 1()Kadın 2()Erkek 3()LGBT+

Yaş: 1()18-28 2()28-38 3()38+

Medeni Durumunuz: 1()İlişkisi Var 2()Nişanlı 3()Evli

İlişkinizin Süresi: 1()1-11ay 2()1-5yıl 3()5yıl+

EK 2. İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ

I. İD.

Şu anki yakın ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen Yanlış	Oldukça Yanlış	Oldukça Doğru	Tamamıyla Doğru
a) Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
b) Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
c) Birlikte olduğum kişi el ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerimi karşılıyor.				
d) Birlikte olduğum kişi istikrarlı bir ilişki içinde güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor.				
e) Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

II. SND

Lütfen **bir başkasıyla beraber olduğunuzu varsayın** ve sizce bu kişi gereksinimleriniz ne oranda karşılandı, tahminlerinizi göz önüne alarak aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen Yanlış	Oldukça Yanlış	Oldukça Doğru	Tamamıyla Doğru
a) Kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
b) Birlikte bir şeyler yapma, birbirinin varlığından keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
c) El ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
d) İstikrarlı bir ilişkide güvende ve rahat hissetme gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da				

karşılanabilir.				
e) Duygusal olarak bağlanmış hissetme, bir başkası iyi hissettiğinde iyi hissetme gibi duygusal bağlılık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				

2) Birlikte olduğum kişi dışında bana çok çekici gelen insanlar var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek gibi seçeneklerim de var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

4) Birlikte olduğum kişiyle çıkmıyor olsaydım, bir şey değişmezdi- çekici bir başka kişi bulabilirdim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek bana oldukça çekici geliyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

6) Yakınlık, arkadaşlık gibi gereksinimlerim bir başka ilişkide de kolaylıkla karşılanabilir.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

III. İY

Şu andaki ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerin her birine ne derecede katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen Yanlış	Oldukça Yanlış	Oldukça Doğru	Tamamıyla Doğru
a) İlişkimiz için çok fazla yatırım yaptım.				
b) Birlikte olduğum kişiye, sırlarım gibi pek çok özel şey anlatmaktayım.				
c) Birlikte olduğum kişi ve ben birlikte, yeri doldurulması g bir entelektüel yaşama sahibiz.				
d) Bireysel kimlik duygum yani kim olduğum birlikte olduğum kişi ve ilişkimizle bağlantılı.				
e) Birlikte olduğum kişi ve ben pek çok anıyı paylaşıyoruz.				

- 2) İlişkimize yle çok yatırım yaptım ki, eğer bu ilişki sona erecek olursa çok şey kaybetmiş olurum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

- 3) Boş zaman etkinlikleri gibi yaşamımın pek çok yn, şu anda birlikte olduğum kişiye çok fazla bağlı ve eğer ayrılacak olursak bunların hepsini kaybederim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

- 4) İlişkimize çok fazla bağlandığımı ve bu ilişkiye çok şey verdiğimi hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

- 5) Birlikte olduğum kişiyle ayrılmamız, aile ve arkadaşarımla olan ilişkilerimi olumsuz etkiler.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

- 6) Başkalarının ilişkileriyle karşılaştırılırsa, ben ilişkiye oldukça fazla yatırım yapıyordum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

IV. Commitment

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

1. İlişkimizin çok uzun bir süre devam etmesini istiyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

2. Birlikte olduğum kişiyle olan ilişkiye bağlıyım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3. İlişkimiz çok yakın bir zamanda bitecek olsa çok büyük üzüntü hissetmezdim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

doğru

4. Önümüzdeki yıl muhtemelen başka biriyle flört ediyordum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5. Birlikte olduğum kişiye ve ilişkimize çok bağlanmış hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

6. İliřkimizin sonsuza kadar sűrmesini istiyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

7. İlişkimizin gelecekte de devam edecek bir ilişki olmasını istiyorum (örn., birlikte olduğum kişiyle yıllarca beraber olmayı hayal ediyorum).

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

EK 3. DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ

- 1- Hiç Katılmıyorum
- 2- Katılmıyorum
- 3- Biraz Katılıyorum
- 4- Katılıyorum
- 5- Tamamen Katılıyorum

CİNSİYET: YAŞ:		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Başkalarıyla kişisel problemlerim hakkında ne zaman konuşacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
22.	Engellerle karşılaştığımda, benzer engellerle önceden de karşılaştığımı ve onların üstesinden geldiğimi anımsarım..	1	2	3	4	5
3.	Problemleri ele alırken ruh halimin etkisi azdır.	1	2	3	4	5
4.	İnsanlar bana kolaylıkla güvenir.	1	2	3	4	5
5.	Diğer insanlardan gelen sözel olmayan mesajları anlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
6.	Hayatımdaki bazı önemli büyük olaylar neyin önemli olduğunu, neyin önemli olmadığını tekrar gözden geçirmeme yol açmıştır.	1	2	3	4	5
7.	Bazen konuştuğum kişinin espri mi yaptığını, ciddi mi olduğunu çıkartamam.	1	2	3	4	5
8.	Ruh halim değiştiğinde yeni olanaklar görürüm / Yeni olanakların farkına varırım.	1	2	3	4	5
9.	Duyguların hayatımın niteliğinde / hayat tarzımda çok etkisi yoktur.	1	2	3	4	5
10.	Yaşadığım duyguların farkındayım.	1	2	3	4	5
11.	Genellikle, gelecekte iyi şeyler olacağını beklemem.	1	2	3	4	5
12.	Olumlu bir duygu yaşadığımda bu duyguyu nasıl sürdüreceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
13.	Sosyal olaylarda ne olup ne bittiğini genellikle yanlış yorumlarım.	1	2	3	4	5
14.	Beni mutlu eden aktiviteleri arayıp bulurum.	1	2	3	4	5
15.	Başkalarına yolladığım sözel olmayan mesajlarımın farkındayım.	1	2	3	4	5
16.	Başkalarının üstünde bıraktığım etkiyle çok fazla ilgilenmem.	1	2	3	4	5

17.	Olumlu bir ruh halinde iken problemleri çözmek kolay gelir.	1	2	3	4	5
18.	İnsanların yüz ifadelerini yanlış yorumlayabilirim.	1	2	3	4	5
19.	Yeni fikirlerle ortaya çıkmamda duygularımın bir yardımı olduğuna inanmam.	1	2	3	4	5
20.	Duygularımın neden değiştiğini çoğunlukla anlayamam.	1	2	3	4	5
21.	Yeni fikirlerle ortaya çıkmamda olumlu ruh halimin etkili olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
22.	Duygularımı kontrol etmeyi güç buluyorum.	1	2	3	4	5
23.	Yaşadığım duyguların kolayca farkında olabilirim.	1	2	3	4	5
24.	İnsanların konuşulması güç biri olduğumu söyledikleri olmuştur.	1	2	3	4	5
25.	Aldığım görevlerin iyi sonucunu hayal ederek kendimi motive ederim.	1	2	3	4	5
26.	İyi bir şey yaptıklarında insanları överim.	1	2	3	4	5
27.	Başkalarının gönderdikleri sözel olmayan mesajların farkındayım.	1	2	3	4	5
28.	Başka biri kendi hayatındaki önemli bir olayı benle paylaşırsa, neredeyse o olayı kendim yaşamış gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
29.	Duygularımda bir değişiklik hissettiğimde, yeni fikirlerle ortaya çıkmaya eğilimliyimdir.	1	2	3	4	5
30.	Problemleri nasıl ele alacağımıda duygularım büyük bir rol oynamaz.	1	2	3	4	5
31.	Bir mücadeleyle / zorlukla karşı karşıya kaldığımda çabuk pes ederim çünkü başarısız olacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
32.	Diğer insanların ne hissettiklerini sadece onlara bakmakla anlarım.	1	2	3	4	5
33.	Kötü hissettiklerinde insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olurum.	1	2	3	4	5
34.	Engellerle uğraşmayı sürdürmeme yardım için iyi ruh halimden faydalanırım.	1	2	3	4	5
35.	Başkalarının ses tonlarından nasıl hissettiklerini anlamayı güç bulurum.	1	2	3	4	5
36.	İnsanların bazı şeyleri neden hissettiklerini anlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
37.	Yakın arkadaşlıklar kurmayı zor bulurum.	1	2	3	4	5

EK 4. YOUNG ŞEMALARI ÖLÇEĞİ

- 1-Benim için tamamıyla yanlış
2-Benim için büyük ölçüde yanlış
3-Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
4-Benim için orta derecede doğru
5-Benim için çoğunlukla doğru
6-Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1.	Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
2.	Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.	1	2	3	4	5	6
3.	İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
4.	Uyumsuzum.	1	2	3	4	5	6
5.	Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.	1	2	3	4	5	6
6.	İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.	1	2	3	4	5	6
7.	Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
8.	Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
9.	Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtıların kadar, başaramadım.	1	2	3	4	5	6
10.	Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
11.	Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.	1	2	3	4	5	6

12.	Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).	1	2	3	4	5	6
13.	Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	1	2	3	4	5	6
14.	Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.	1	2	3	4	5	6
15.	Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
16.	Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.	1	2	3	4	5	6
17.	Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissedirim.	1	2	3	4	5	6
18.	Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.	1	2	3	4	5	6
19.	Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.	1	2	3	4	5	6
20.	Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.	1	2	3	4	5	6
21.	İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim.	1	2	3	4	5	6
22.	Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.	1	2	3	4	5	6
23.	Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.	1	2	3	4	5	6
24.	İşleri halletmede son derece yetersizim.	1	2	3	4	5	6
25.	Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5	6
26.	Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
27.	Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.	1	2	3	4	5	6
28.	Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya	1	2	3	4	5	6

	intikam alırlar.						
29.	Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.	1	2	3	4	5	6
30.	Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
31.	En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.	1	2	3	4	5	6
32.	Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim	1	2	3	4	5	6
33.	Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.	1	2	3	4	5	6
34.	Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.	1	2	3	4	5	6
35.	İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
36.	Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.	1	2	3	4	5	6
37.	Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.	1	2	3	4	5	6
38.	Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
39.	Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.	1	2	3	4	5	6
40.	Bir yere ait değilim, yalnızım.	1	2	3	4	5	6
41.	Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.	1	2	3	4	5	6
42.	İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.	1	2	3	4	5	6
43.	Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
44.	Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
45.	Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış	1	2	3	4	5	6

	hisseder veya suçluluk duyarız						
46.	İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.	1	2	3	4	5	6
47.	Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.	1	2	3	4	5	6
48.	İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
49.	Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.	1	2	3	4	5	6
50.	İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5	6
51.	Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım	1	2	3	4	5	6
52.	Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.	1	2	3	4	5	6
53.	Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.	1	2	3	4	5	6
54.	Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
55.	Beni gerçekten anlayan dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
56.	Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6
57.	Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.	1	2	3	4	5	6
58.	Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
59.	Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
60.	İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.	1	2	3	4	5	6
61.	Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.	1	2	3	4	5	6

62.	Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
63.	Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.	1	2	3	4	5	6
64.	Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.	1	2	3	4	5	6
65.	Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.	1	2	3	4	5	6
66.	Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.	1	2	3	4	5	6
67.	Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.	1	2	3	4	5	6
68.	Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
69.	Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
70.	Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.	1	2	3	4	5	6
71.	Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
72.	Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
73.	Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
74.	İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.	1	2	3	4	5	6
75.	Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.	1	2	3	4	5	6
76.	Kendimi hep grupların dışında hissedirim.	1	2	3	4	5	6

77.	Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.	1	2	3	4	5	6
78.	İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.	1	2	3	4	5	6
79.	Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
80.	Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine katılıyorum.	1	2	3	4	5	6
81.	Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
82.	Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.	1	2	3	4	5	6
83.	Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.	1	2	3	4	5	6
84.	Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.	1	2	3	4	5	6
85.	Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
86.	Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
87.	Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6
88.	Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6
89.	Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
90.	Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.	1	2	3	4	5	6

ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Özge ŞEN

ÖĞRENİM DURUMU

Yüksek Lisans: Düzce Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Ana Bilim Dalı 2020-2023

Lisans: Düzce Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Ana Bilim Dalı 2016-2020

Lise: Ataköy Anadolu Lisesi 2012-2016