

# Duygusal Zeka ile İlişki Doyumu Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Romantik Kıskançlığın Aracı Rolü

Serel AKDUR<sup>1</sup>, Büşra ASLAN<sup>2</sup>

## ÖZ

Bu çalışmada, romantik ilişkisi olan ve evli olan bireylerin duygusal zeka düzeyleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ile kıskançlığın nedenleri ve kıskançlıkla baş etme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 19-60 yaş arası 159 erkek, 143 kadın olmak üzere toplam 302 romantik ilişkisi olan ve evli katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmada, Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan aracı değişken analizinde, duygusal zeka ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüğü alt ölçeklerinden açıklık, dürtü ve stratejilerin; kıskançlıkla baş etme alt ölçeklerinden çıkışın aracılık ettiği saptanmıştır. Elde edilen bulguların ilgili literatür ışığında değerlendirilmesinin ardından, sınırlılıklar ve önerilere yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** duygusal zeka, ilişki doyumu, duygu düzenleme, romantik kıskançlık

Akdur, S. ve Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne*, 5(9), 71-88.

<sup>1</sup> Araştırma Görevlisi, Ankara Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, sakdur(at)ankara.edu.tr

<sup>2</sup> Araştırma Görevlisi, Ankara Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, busra\_aslan(at)hotmail.com

# **The Mediator Role of Romantic Jealousy and Difficulties in Emotional Regulation Between Emotional Intelligence and Relationship Satisfaction**

## **ABSTRACT**

The aim of the present study is to examine the mediator role of romantic jealousy and difficulties in emotional regulation between emotional intelligence and relationship satisfaction of participants who are married and have a romantic relationship. Determination of the effect of all variables on relationship satisfaction is another aim of the study. The research sample, married and having a romantic relationship, consists of 302 participants (143 female, 159 male) between the ages of 19-60. The participants were given Demographic Information Form, along with Bar-On Emotional Scale, Difficulties in Emotion Regulation Scale, Romantic Jealousy Scale and Relationship Satisfaction Scale. In model test results of the analysis, the subscales of difficulties in emotional regulation scale “openness”, “impulse” and “strategy”; the subscale of romantic jealousy scale “exit” mediate the relationship between emotional regulation and relationship satisfaction. Findings were discussed on the basis of previous studies and some recommends and limitations were addressed.

**Keywords:** emotional intellinge, relationship satisfaction, emotional regulation, romantic jealousy

Kişilerarası ilişkilerde sağlıklı iletişim kurulması için bireylerin sahip olması gereken becerilerden biri duygusal zekadır. Mayer ve Salovey (1993) duygusal zekayı bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını gözlemleyebilmesi, bunları birbirinden ayırt edebilmesi ve bu duyguları başkalarının düşünce ve hareketlerine rehberlik edebilmek için kullanabilmesini içeren bir tür sosyal beceri olarak tanımlamışlardır. Duygusal olarak zeki insanlar, çatışmaları daha iyi ele alabilir, duygularını daha iyi düzenleyebilir ve problemlerin çözümlerini kolaylaştırır (Fitness, 2001). İlişkileri etkileyen faktör kişilerin çeşitli duygulara sahip olmaları değil, herhangi bir duyguyu yaşarken nasıl davrandıklarıdır. Bu nedenle duyguları tanımlamak, ifade etmek ve zorlayıcı olan duyguları idare etmek sağlıklı ilişkiler için oldukça önemli ve gereklidir (Cordova, Gee ve Warren, 2005). Duyguların doğru bir şekilde tanımlanması, kişiye partnerini anlaması ve empati kurması için sosyal ipuçları sağlar (Alcorn ve Torney, 1982). Fitness (2001), romantik ilişkilerde duygusal zekanın öneminden bahsederken, duygusal zekası yüksek bir partnerle birlikte olmanın hassas duygusal durumlarda etkili kontrol sağlayacağını ve bunun da ilişkiden alınan doyumunu arttıracığını ifade etmiş, ilişkilerde mutluluğun partnerlerin kızgınlık, nefret gibi olumsuz duyguları anlayıp, bunlarla baş etme yeteneğine bağlı olduğunu belirtmiştir. Literatürde duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin romantik ilişki ve evlilik doyumlarının da yüksek olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, duygusal zeka düzeyi yüksek olan kişiler ile partnerlerinin duygusal zekalarının yüksek olduğunu düşünen kişilerin de benzer şekilde ilişki doyumlarının yüksek olduğu ifade edilmektedir (Najm, 2005; Schutte ve ark., 2001; Üncü, 2007). Birlikte yaşayan çiftlerle yapılan boylamsal bir çalışmada da duygusal zekası yüksek olan kişilerin ilişkilerinden daha memnun olduğu ve ilişkideki çatışmaları uygun bir şekilde ele alabildiği bulunmuştur (Smith, Heaven ve Ciarrochi, 2008).

Romantik ilişkilerde yaşanan çatışmalarda utanç, öfke, üzüntü gibi güçlü duygular yaşanabilmektedir. Bu duyguların doğru bir şekilde algılanması, partnerin sözel ve sözel olmayan duygusal ipuçlarını fark edilmesini sağlamaktadır. Kendisinin ve partnerinin duygularını düzenleyebilen bireyler, çatışma yaşarken de duygulardan yararlanarak, kendilerinin ve eşlerinin iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır (Joshi ve Thingujam, 2009). Ayrıca duyguları düzenleyebilmek ve dizginleyebilmek tatmin edici uzun süreli ilişkiler kurulmasına yardımcı olmaktadır (Schutte ve ark., 2001). Bu noktada ilişki doyumunu üzerinde duygu düzenleme kavramının da önemli olduğu görülmektedir. Gross (1998), duygu düzenlemeyi, bireylerin hangi duygulara, ne zaman sahip olacakları ve bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade edeceklerini etkileyen bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu noktadan hareketle duygu düzenleme “duyguların fark edilmesi, anlaşılması ve kabul edilmesi; olumsuz duygular yaşandığında dürtülerin kontrol edilebilmesi, hedefler doğrultusunda harekete geçilebilmesi ve duruma uygun duygu düzenleme

stratejileri kullanılarak bireysel hedefleri ve durumsal talepleri karşılayacak şekilde duyguların düzenlenmesi becerileri” olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ise bunlardan herhangi birinin veya hepsinin eksik olması durumu olarak ifade edilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme becerileri düşük olan bireylerin sosyal ilişkilerinde zorluk yaşamalarının sebebi, sosyal olaylar karşısında uygun duygusal tepkiler verememeleridir. Yetişkinlik döneminde duyguların yoğun olarak yaşandığı romantik ilişkilerde, genellikle çalkantılı duygular yaşandığından, ilişkilerin özelliklerini belirlemede ilişkide deneyimlenen duygular ve bu duyguların ifade edilme tarzları önem taşımaktadır (Simpson, Collins, Tran ve Haydon, 2007). Rusbult, Bissonette, Arriaga ve Cox (1998), çatışma durumlarında mutlu eşlerin, mutsuz eşlere göre misilleme yapmak yerine uzlaşmayı tercih ettiklerini söyleyerek evlilikte duygu düzenlemenin önemini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, etkili duygu düzenleme stratejileri kullanabilen çiftlerin, çatışma yaşadktan sonra hem ilişkilerini hem de partnerlerini daha olumlu değerlendirme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007). Duygu düzenleme becerilerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, kadınların olumsuz duygularını düzenleyerek, eşleriyle daha yapıcı iletişim kurabildikleri ve sonuç olarak hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik doyumlarının artmasını sağladıkları görülmüştür (Bloch, Haase ve Levenson, 2014). Bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, duygu düzenleme becerilerinin romantik ilişkilerden alınan doyum üzerinde etkisinin olduğu görülmektedir.

İlişkilerde yaşanan güçlü duygulardan biri olan ve ilişkiden alınan doyumu etkileyen başka bir faktör ise kıskançlıktır. Kıskançlık, bireyin önemsedığı bir ilişkinin bozulmasına ya da bitmesine sebep olabilecek bir tehdit algılaması sonucu mevcut duruma verdiği karmaşık bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Pines, 1998). Romantik kıskançlık, bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Pfeiffer ve Wong, 1989). Bireyler kıskançlık yaşadıklarında üzüntü, kızgınlık gibi duygulara; kendini suçlama, rakibi suçlama, kendini kıyaslama gibi düşüncelere; uyku düzensizliği, yüz kızarması gibi fiziksel belirtilere sahip olabilmekte ve bağırma, ağlama, şiddete başvurma gibi davranışlar sergileyebilmektedirler (Pines, 1998).

Bu konuda yapılmış bir çalışmada, bireylerin hayatları boyunca en az bir kere kıskançlık yaşadığı ve bunu psikolojik, duygusal ve zihinsel olarak olumsuz bir durum olarak değerlendirdikleri saptanmıştır (Pines ve Aronson, 1983). Ancak kıskançlığın ilişki doyumu üzerindeki etkisi incelendiğinde, bireyin kıskançlık yaşamasından ziyade, yaşadığı kıskançlığı ifade ediş tarzının ilişkiden alınan doyumu belirlediği görülmektedir. Partnerini suçlamadan duygu ve düşüncelerini

ifade eden bireyler, suçlayıcı ve eleştirel ifadeler kullanan ve/veya kıskançlık hakkında konuşmaktan kaçınan bireylere kıyasla ilişkilerinden daha fazla doyum almaktadırlar (Andersen, Eloy, Guerro ve Spitzberg, 1995). Kıskançlıkla ilgili duygularını bağırma, reddetme gibi olumsuz şekillerde ifade eden bireylerde ise ilişki doyumunu daha düşük olmaktadır (Guerro ve Eloy, 1992). Diğer bir deyişle, belirsizliği ortadan kaldırmak adına kıskançlık yaratan durum hakkında yapıcı bir şekilde konuşmak, olayları tartışmak ve açıklığa kavuşturmak, ilişkiden alınan doyumunu arttırabilmektedir (Guerrero ve Andersen, 1998).

Yukarıda aktarılan literatür bilgileri değerlendirildiğinde, duygusal zeka, duygu düzenleme gücü, romantik kıskançlık ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkileri ele alan herhangi bir çalışmanın bulunmadığı görülmektedir. Duygusal zekası yüksek olan bireyler, duygularını düzenlerken etkili stratejiler kullanmaktadırlar (Mayer ve Salovey, 1993). Duygu düzenleme becerileri yüksek olan bireylerin de ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları ifade edilmektedir (Bloch ve ark., 2014). Ayrıca kıskançlığın ilişki doyumunu üzerinde olumsuz etkisi olduğu bilgisi literatürde yer almaktadır (Guerro ve Eloy, 1992). Bu noktadan hareketle çalışmanın amacı, evli ve romantik ilişkisi olan bireylerde duygusal zeka ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücü ve romantik kıskançlığın aracı rolünün belirlenmesidir.

## Yöntem

### Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini, en az 1 aydır romantik ilişkisi olan ya da evli olan 302 (159 erkek, 143 kadın) katılımcıdan oluşmaktadır. Romantik ilişkisi olan katılımcı sayısı 160, evli olan katılımcı sayısı ise 142'dir. Araştırma verileri, çevrimiçi anket sistemi ile internet üzerinden ve Ankara, Adana ve İzmir'de yaşayan bireylerden kolay erişilebilir örneklem (convenience sampling) yöntemiyle toplanmıştır. İlişkisi olan bireylerin yaş aralığı 19-42 (Ort. = 26.22, S = 4.29), evli olan bireylerin ise 24-60'tır (Ort. = 36.58, S = 8.34). Katılımcılar romantik ilişki ya da evlilik süresi açısından incelendiğinde, romantik ilişkisi olan bireylerin 1-111 ay (Ort.=24.42, S= 22.31); evli olan bireylerde ise 1-408 ay (Ort.=104.01, S= 103.20) arasında değiştiği bulunmuştur.

Romantik ilişkisi olan katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde, 4'ü (% 2.5) ilköğretim; 19'u (% 11.9) lise ve 137'sinin (%85.6) üniversite ve lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür. Evli olan bireylerden 21'inin (% 15) ilköğretim, 19'unun (% 13.6) lise; 100'ünün (% 71.4) üniversite ve üstü düzeyde eğitilmiş olduğu görülmüştür.

## Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu.** Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, yaşadığı ilişki türü ve ilişki/evlilik süresi hakkında bilgi almak için bir grup soru sorulmuştur.

**İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ).** Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ölçmek amacıyla Hendrick (1988) tarafından geliştirilen 7 maddeli bir öz bildirim ölçeğidir. Her madde 7’li Likert tipi ölçekte değerlendirilmekte ve madde puanları toplanarak genel bir ilişki doyumu puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek ilişki doyumuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Curun (2001) tarafından yapılmış, orijinaline uygun olarak tek faktörlü bir yapısı bulunduğu saptanmış ve iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, tüm ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

**Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği (Bar-On EQ).** Duygusal zekayı ölçmek amacıyla Bar-On (1997) tarafından geliştirilen ve “Kesinlikle katılmıyorum” ile “Tamamen katılıyorum” arasında derecelendirilen 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Acar (2001) tarafından yapılmış ve 88 maddelik bir form oluşturulmuştur. Ölçek “Kişisel yetenekler”, “kişilerarası yetenekler”, “uyumluluk”, “stresle başa çıkma” ve “genel ruh durumu” olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar duygusal zekanın yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .92, beş alt boyutunun Cronbach alfa katsayılarının ise .65 ile .84 arasında değiştiği bildirilmektedir (Acar, 2001). Bu çalışmada, tüm ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

**Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ).** Bireylerin duygu düzenleme güçlüklerini belirlemek ve ölçmek amacıyla, Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiş 36 maddeli bir öz bildirim ölçeğidir. Her madde “Hemen hemen hiç” ile “Hemen hemen her zaman” arasında derecelendirilen 5’li Likert tipi ölçekte değerlendirilmektedir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, “farkındalık”, “açıklık”, “kabul etmeme”, “dürtü” ve “amaçlar” ve “stratejiler” olmak üzere 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmış ve orijinalindeki 6 faktörlü yapı desteklenmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmış, alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının ise .75 ile .90 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun test- tekrar test güvenirliği .83, iki yarım test güvenirliği ise .95 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, tüm ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

**Romantik Kıskançlık Ölçeği (RKÖ).** Pines ve Aronson (1983) tarafından geliştirilen, maddeleri 1-7 arası Likert tipi puanlanan 129 maddelik bir ölçektir. Ölçek “kıskançlık tetikleyicileri”, “kıskançlık durumunda verilen tepkiler”, “kıskançlıkla baş etme yöntemleri”, “kıskançlığın etkileri” ve “kıskançlığın nedenleri” olmak üzere toplam 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Ancak bu çalışmada, RKÖ’nün kıskançlıkla çıkış, bağlılık, umursamama ve konuşmayla baş etmeyi ifade eden “kıskançlıkla baş etme” alt ölçeği (17 madde) ve kıskançlığı yetersizlik duygusu ve kaybetme korkusuyla açıklayan “kıskançlığın nedenleri” alt ölçeği (16 madde) kullanılmıştır. Kıskançlıkla baş etme alt ölçeği bağlılık, konuşma, çıkış ve umursamama boyutlarını içermektedir. İlişkiyi bitirme ya da bitirmeyle tehdit etme gibi ilişkiden çok kendine saygıyı korumaya yönelik davranışlar “çıkış”, sorunları umursamadan ilişkinin kötüye gitmesine izin verme “umursamama” yoluyla kıskançlıkla baş etmeyi ifade etmektedir. İlişkiyi kurtarıp sorunları çözmek için açıkça konuşmayı seçmek “konuşmak”, Koşulların iyileşmesini umarak bekleme “bağlılık”la baş etmeye işaret etmektedir. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puan, kıskançlıkla söz konusu şekilde baş etmeye işaret etmektedir. Kıskançlığın nedenleri alt ölçeği ise “yetersizlik duygusu” ve “kaybetme korkusu”nu içermektedir. Alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar, katılımcıların kıskançlığın nedeni olarak söz konusu alt boyutu görmesi anlamına gelmektedir. RKÖ’nün ülkemizdeki güvenilirlik ve geçerlik çalışması Demirtaş ve Dönmez (2006) tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem ile yapılmıştır. Yapı geçerliliğini sınamak amacıyla yapılan faktör analizinde özgün form ile tutarlı faktör yapısı elde edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .92, iki yarım güvenilirliği ise .72 olarak bulunmuştur (Demirtaş ve Dönmez, 2006). Bu çalışmada “kıskançlıkla baş etme” alt ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .73, “kıskançlığın nedenleri” alt ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

## İşlem

Araştırmaya dahil edilme kriterleri olarak, katılımcıların en az 1 aylık herhangi bir romantik ilişkide veya sözlü/nişanlı/evli olmaları ve son 6 ay içerisinde herhangi bir psikiyatrik tanı almamış olmaları belirlenmiştir. Katılımcılara bireysel uygulamalarda bilgilendirilmiş onam formunun yanı sıra sözel olarak araştırmanın amacı ve önemi hakkında kısa bir bilgilendirilme yapılmıştır. İnternet uygulamasında ise katılımcılar, ön bilgi formu aracılığıyla araştırmanın amacı ve önemi hakkında kısaca bilgilendirilmişlerdir. Sıra etkisinin kontrol edilebilmesi amacıyla, (Kişisel Bilgi Formu her uygulamanın başında olmak üzere), tüm ölçekler katılımcılara farklı sıralarda verilmiştir. Ölçeklerin uygulanması her iki uygulama sürecinde de yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

## Bulgular

İstatistiksel analizler yapılmadan önce, son 6 ay içerisinde psikiyatrik tanı almış olan bireylerin ve Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği'nin 88. maddesinde bulunan 'Yukarıdaki ifadelere samimi ve doğru bir şekilde cevap verdim' ifadesine "Katılıyorum" seçeneğinden daha düşük seçeneği işaretleyen 27 katılımcının ölçekleri veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra verilerin normallik, doğrusallık ve varyansların homojenliği test edilmiş; değişkenlerin aşırı uçta değerler alıp almadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, çok değişkenli aşırı değerlerin Mahalanobis uzaklığına ( $p < 0.01$ ); tek değişkenli aşırı değerlerin  $z$  dağılımına ( $|z| \geq 3.29$ ) göre değerlendirilmesi sonucu (Tabachnick ve Fidell, 2012) uç değer taşıyan 12 katılımcı veri setinden çıkarılmış; sonraki analizler toplam 402 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

## Katılımcıların İlişki Durumlarına Göre Ölçeklerden Aldıkları Puanlar Açısından Karşılaştırılması

Tablo 1

*Evlilerin ve İlişkisi Olanların Araştırma Değişkenlerinden Aldıkları Puanlar Açısından Karşılaştırılması*

|                         | Evliler<br>N=142 |       | İlişkisi Olanlar<br>N=160 |       | t      |
|-------------------------|------------------|-------|---------------------------|-------|--------|
|                         | Ort.             | S     | Ort.                      | S     |        |
| Duygusal Zeka           | 338.31           | 32.95 | 334.17                    | 32.93 | -1.08  |
| Duygu Düzenleme Güclüğü |                  |       |                           |       |        |
| Açıklık                 | 9.37             | 3.31  | 9.81                      | 3.13  | 1.17   |
| Farkındalık             | 13.99            | 3.64  | 14.05                     | 3.69  | .14    |
| Kabul Etmeme            | 12.32            | 4.92  | 11.51                     | 4.36  | -1.51  |
| Dürtü                   | 12.44            | 4.49  | 12.75                     | 5.28  | .55    |
| Amaçlar                 | 12.64            | 3.98  | 14.23                     | 4.80  | 3.15** |
| Stratejiler             | 16.59            | 5.75  | 17.72                     | 6.87  | 1.56   |
| Romantik Kıskançlık     |                  |       |                           |       |        |
| Çıkış                   | 13.93            | 7.16  | 15.12                     | 6.93  | 1.47   |
| Bağlılık                | 8.34             | 4.64  | 9.55                      | 4.60  | 2.25*  |
| Umursamama              | 8.86             | 4.65  | 9.34                      | 4.92  | .88    |
| Konuşma                 | 8.85             | 2.98  | 9.20                      | 2.89  | 1.05   |
| Yetersizlik Duygusu     | 30.60            | 11.92 | 32.57                     | 11.69 | 1.45   |
| Kaybetme Korkusu        | 21.16            | 8.92  | 23.76                     | 8.85  | 2.53*  |
| İlişki Doyumu           | 39.20            | 6.43  | 38.34                     | 7.21  | -1.08  |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Katılımcıların ilişki doyumu, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü (farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü ve amaçlar ve stratejiler) ve romantik kıskançlık (çıkış, bağlılık, umursamama, konuşma, yetersizlik duygusu ve kaybetme korkusu) ölçeklerinden aldıkları puanlar üzerinde ilişki türü (evliler ve romantik ilişkisi olanlar) bağımsız değişkeninin etkisini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1’de de görüldüğü gibi, romantik ilişkisi olan bireyler evli bireylere göre olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada anlamlı derecede daha fazla güçlük yaşarken (amaçlar), romantik ilişkisi olan bireyler evli bireylere göre romantik kıskançlık açısından ilişkilerine daha fazla bağlılık göstermekte ve daha çok kaybetme korkusu yaşamaktadırlar.

### Ölçekler Arası Korelasyonlar

Araştırmada kullanılmış olan Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2’den de anlaşılabacağı gibi ilişki doyumu ile duygusal zeka puanı ( $r=.39$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. İlişki doyumu ile duygusal zeka alt boyutları olan kişisel yetenekler, kişilerarası yetenekler, uyumluluk, stresle başa çıkma ve genel ruh durumu arasında  $.23$  ( $p<.01$ ) ile  $.39$  ( $p<.01$ ) aralığında değişen pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. İlişki doyumunun duygu düzenleme güçlüğüne toplam puanı ve alt boyutları olan açıklık, farkındalık, dürtü kontrolü, amaçlar ve stratejiler arasında  $-.32$  ( $p<.01$ ) ile  $-.14$  ( $p<.05$ ) aralığında değişen anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. İlişki doyumu puanları ile romantik kıskançlık ölçeğinin alt boyutlarından çıkış ( $r=-.23$ ,  $p<.01$ ), bağlılık ( $r=-.14$ ,  $p<.05$ ) ve yetersizlik ( $r=-.11$ ,  $p<.05$ ) puanları negatif yönlü ve anlamlı ilişkiliyken, kıskançlığın diğer alt boyutları olan umursamama, konuşma ve kaybetme korkusu ile arasında anlamlı ilişki ( $p>.05$ ) bulunmamaktadır.

Duygusal zeka puanları ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve alt boyutları arasında  $-.69$  ( $p<.01$ ) ile  $-.31$  ( $p<.01$ ) aralığında değişen negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Duygusal zeka puanları ile romantik kıskançlık alt boyutlarından olan çıkış ( $r=-.30$ ,  $p<.01$ ) ve bağlılık ( $r=-.38$ ,  $p<.01$ ) ve yetersizlik duygusu ( $r=-.18$ ,  $p<.01$ ) negatif yönde anlamlı ilişkiliyken, konuşma ( $r=.20$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Duygusal zeka ile romantik kıskançlık alt boyutlarından umursamama ve kaybetme korkusu arasında anlamlı ilişki ( $p>.05$ ) bulunmamaktadır.

Tablo 2

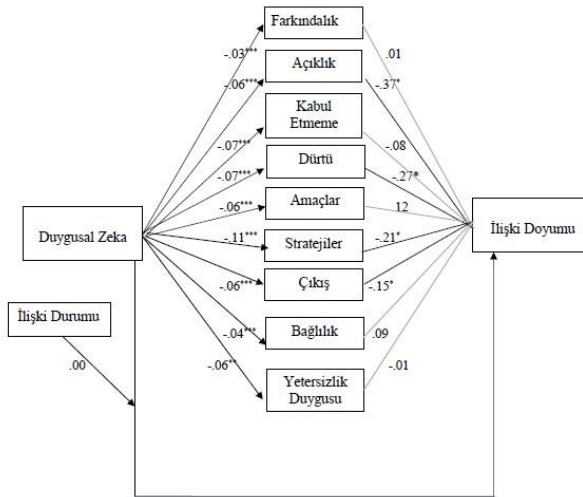
*Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Arasındaki Korelasyonlar*

|                                | (1)    | (2)    | (3)    | (4)    | (5)    | (6)    | (7)    | (8)    | (9)    | (10)   | (11)   | (12)  | (13)   | (14)   | (15)  | (16) | (17)  | (18)  | (19) | (20) |
|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|------|-------|-------|------|------|
| <b>1.Bar-On EQ toplam puan</b> | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |       |      |       |       |      |      |
| 2.Kişisel Yetenekler           | .90**  | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |       |      |       |       |      |      |
| 3.Kişilerarası Yetenekler      | .73**  | .56**  | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |       |      |       |       |      |      |
| 4.Uyumluluk                    | .78**  | .65**  | .47**  | -      |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |       |      |       |       |      |      |
| 5.Stresle Başa Çıkma           | .64**  | .43**  | .24**  | .47**  | -      |        |        |        |        |        |        |       |        |        |       |      |       |       |      |      |
| 6.Genel Ruh Durumu             | .85**  | .71**  | .62**  | .57**  | .46**  | -      |        |        |        |        |        |       |        |        |       |      |       |       |      |      |
| <b>7. DDGÖ toplam puan</b>     | -.69** | -.60** | .40**  | -.57** | -.55** | -.57** | -      |        |        |        |        |       |        |        |       |      |       |       |      |      |
| 8.Açıklık                      | -.60** | -.60** | -.43** | -.48** | -.34** | -.43** | .69**  | -      |        |        |        |       |        |        |       |      |       |       |      |      |
| 9.Farkındalık                  | -.31** | -.34** | -.27** | -.31** | -.07   | -.19** | .34**  | .38**  | -      |        |        |       |        |        |       |      |       |       |      |      |
| 10. Dürü                       | -.49** | -.35** | -.29** | -.40** | -.51** | -.43** | .82**  | .44**  | .07    | -      |        |       |        |        |       |      |       |       |      |      |
| 11.Kabul Etmeme                | -.46** | -.43** | -.24** | -.34** | -.38** | -.38** | .73**  | .43**  | .16**  | .53**  | -      |       |        |        |       |      |       |       |      |      |
| 12.Amaçlar                     | -.48** | -.39** | -.25** | -.46** | -.44** | -.39** | .71**  | .37**  | .05    | .51**  | .36**  | -     |        |        |       |      |       |       |      |      |
| 13. Stratejiler                | -.58** | -.49** | -.30** | -.45** | -.51** | -.55** | .87**  | .48**  | .07    | .74**  | .55**  | .60** | -      |        |       |      |       |       |      |      |
| <b>Kıskançlıkla Baş Etme</b>   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |       |      |       |       |      |      |
| 14.Çıkış                       | -.30** | -.24** | -.16** | -.27** | -.33** | -.19** | .35**  | .27**  | .06    | .36**  | .19**  | .29** | .29**  | -      |       |      |       |       |      |      |
| 15.Bağlılık                    | -.38** | -.35** | -.18** | -.32** | -.33** | -.28** | .37**  | .37**  | .03    | .25**  | .25**  | .32** | .34**  | .42**  | -     |      |       |       |      |      |
| 16.Umursamama                  | -.11   | -.13*  | -.11   | -.15** | .04    | .11    | .08    | .26**  | .12*   | -.02   | .07    | -.02  | .01    | .09    | .33** | -    |       |       |      |      |
| 17.Konuşma                     | .20**  | .19**  | .20**  | .11    | .11    | .15*   | -.12*  | -.05   | -.07   | -.12*  | -.08   | -.06  | -.11*  | -.11   | -.03  | .12* | -     |       |      |      |
| <b>Kıskançlığın Nedenleri</b>  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |       |      |       |       |      |      |
| 18. Yetersizlik Duygusu        | -.18** | -.18** | -.08   | -.16** | -.13*  | -.14*  | .24**  | .25**  | .05    | -.19** | .13*   | .22** | .20**  | .24**  | .30** | .28* | .26** | -     |      |      |
| 19. Kaybetme Korkusu           | -.11   | -.10   | -.05   | -.13*  | -.06   | -.08   | .20**  | .19**  | .04    | .09    | .10    | .30** | .13*   | .23**  | .36** | .18* | .27** | .60** | -    |      |
| <b>20. İDÖ toplam puan</b>     | .39**  | .35**  | .25**  | .29**  | .23**  | .39**  | -.27** | -.32** | -.15** | -.14*  | -.16** | -.14* | -.26** | -.23** | -.14* | -.08 | .05   | -.11* | -.03 | -    |

\*p<.05, \*\*p<.01

### Aracı Değişken Analizi

Çalışmada, duygusal zeka ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide romantik kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün değerlendirilmesi amacıyla PROCESS macrosunun (Hayes, 2013) 5. Modeli kullanılmıştır. Modelde katılımcıların yaş ve cinsiyetleri kontrol edilmiştir. Daha önce yapılmış olan bağımsız gruplar için t-testi analizinde evli ve romantik ilişkisi olan katılımcıların bazı araştırma değişkenleri açısından anlamlı olarak farklı puanlara sahip oldukları görüldüğü için, ilişki türü (evliler ve romantik ilişkisi olanlar) modele düzenleyici değişken olarak eklenmiştir. Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide romantik kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü test etmek için, daha önce yapılmış olan korelasyon analizi sonuçlarından yola çıkılarak yordayıcı değişkenler ve yordanan değişken arasındaki ilişkiye, yordayıcı değişkenler ve aracı değişkenler arasındaki ilişkiler ile aracı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişkiye bakılarak aralarında ilişki olmayan değişkenler analize dahil edilmemiştir. Bu doğrultuda; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve stratejiler alt boyutları ile Romantik Kıskançlık Ölçeği'nin çıkış, bağlılık ve yetersizlik duygusu alt boyutları aracı değişkenler olarak analize dahil edilmiştir.



**Şekil 1.** RKÖ ve DDGÖ Alt Boyutlarının, Duygusal Zeka ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracı Roller. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Şekil 1’de de görüldüğü gibi, duygusal zeka farkındalık ( $B = -.03$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .001$ , %95GA  $[-.05, -.02]$ ), açıklık ( $B = -.06$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .001$ , %95GA  $[-.07, -.05]$ ), kabul etmeme ( $B = -.07$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .001$ , %95GA  $[-.08, -.05]$ ), dürtü ( $B = -.07$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .001$ , %95GA  $[-.09, -.06]$ ), amaçlar ( $B = -.06$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .001$ , %95GA  $[-.08, -.05]$ ), stratejiler ( $B = -.11$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .001$ , %95GA  $[-.13, -.09]$ ), çıkış ( $B = -.06$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .001$ , %95GA  $[-.09, -.04]$ ), bağlılık ( $B = -.04$ ,  $SE = .01$ ,  $p < .001$ , %95GA  $[-.06, -.03]$ ) ve yetersizlik duygusu ( $B = -.06$ ,  $SE = .02$ ,  $p < .01$ , %95GA  $[-.10, -.02]$ ) üzerinde anlamlı doğrudan etki göstermektedir. Aracı değişkenlerin ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı etkisine bakıldığında açıklık ( $B = -.37$ ,  $SE = .16$ ,  $p < .05$ , %95GA  $[-.68, -.06]$ ), dürtü ( $B = -.27$ ,  $SE = .12$ ,  $p < .05$ , %95GA  $[.04, .51]$ ), stratejiler ( $B = -.21$ ,  $SE = .10$ ,  $p < .05$ , %95GA  $[-.40, -.01]$ ) ve çıkış ( $B = -.15$ ,  $SE = .06$ ,  $p < .05$ , %95GA  $[-.27, -.03]$ ) üzerinde anlamlı düzeyde doğrudan etkisinin olduğu; ancak farkındalık ( $B = .01$ ,  $SE = .11$ ,  $p = .95$ , %95GA  $[-.21, .22]$ ), kabul etmeme ( $B = -.08$ ,  $SE = .10$ ,  $p = .45$ , %95GA  $[-.12, .27]$ ), amaç ( $B = .12$ ,  $SE = .11$ ,  $p = .25$ , %95GA  $[-.09, .34]$ ), bağlılık ( $B = .09$ ,  $SE = .09$ ,  $p = .68$ , %95GA  $[-.08, .27]$ ) ve yetersizlik duygusunun ( $B = -.01$ ,  $SE = .03$ ,  $p = .05$ , %95GA  $[-.001, .142]$ ) anlamlı düzeyde doğrudan etkilerinin bulunmadığı görülmektedir.

Tablo 3

*Aracı Değişkenlerin Duygusal Zeka ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracılık Etkileri*

| Değişken            | %95 BCa Güven Aralığı |     |       |        |
|---------------------|-----------------------|-----|-------|--------|
|                     | B                     | SE  | Düşük | Yüksek |
| Toplam              | .02                   | .01 | -.006 | .040   |
| Farkındalık         | .00                   | .00 | -.009 | .008   |
| Açıklık             | .02                   | .01 | .002  | .042   |
| Kabul Etmemeye      | -.01                  | .01 | -.018 | .008   |
| Dürtü               | -.02                  | .01 | -.036 | -.005  |
| Amaçlar             | -.01                  | .01 | -.022 | .006   |
| Stratejiler         | .02                   | .01 | .002  | .045   |
| Çıkış               | .01                   | .01 | .002  | .021   |
| Bağlılık            | -.004                 | .01 | -.014 | .005   |
| Yetersizlik Duygusu | .00                   | .00 | -.003 | .006   |

Aracı değişkenlerin duygusal zeka ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3’te verilmiştir. Sonuçta, açıklık ( $B = .02$ ,  $SE = .01$ , %95GA  $[.002, .042]$ ), dürtü ( $B = -.02$ ,  $SE = .01$ , %95GA  $[-.036, -.005]$ ), stratejiler ( $B = .02$ ,  $SE = .01$ , %95GA  $[.002, .045]$ ) ve çıkışın ( $B = .01$ ,  $SE = .01$ , %95GA  $[.002, .021]$ ) anlamlı olduğu; ancak farkındalık ( $B = -.00$ ,  $SE = .00$ , %95GA  $[-.009, .008]$ )

kabul etmeme ( $B = -.01$ ,  $SE = .01$ , %95GA  $[-.018, .008]$ ), amaçlar ( $B = -.01$ ,  $SE = .01$ , %95GA  $[-.022, .006]$ ), bağlılık ( $B = -.004$ ,  $SE = .01$ , %95GA  $[-.014, .005]$ ) ve yetersizlik duygusunun ( $B = .00$ ,  $SE = .00$ , %95GA  $[-.003, .006]$ ) anlamlı olmadığı görülmüştür. Modeldeki diğer değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra duygusal zekanın ilişki doyumu üzerine anlamlı doğrudan etkisi ( $B = .08$ ,  $t = 7.28$ ,  $p < .001$ ) olmadığı görülmüştür. Ayrıca sonuçlar, ilişki türünün duygusal zeka ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide düzenleyici etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir ( $B = .00$ ,  $SE = .02$ ,  $p = .84$ , %95GA  $[-.05, .04]$ ).

### Tartışma

Kişilerarası ilişkilerde duygusal zekanın önemli bir yere sahip olduğu görüşü oldukça yaygındır. Kişilerarası ilişkilerin çekirdeği sayılabilecek romantik ilişkilerde de ilişkiden alınan doyum ile duygusal zeka düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar yapılmıştır. Bu çalışmada da romantik ilişkisi olan ve evli olan bireylerin duygusal zeka düzeyleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ile kıskançlığın nedenleri ve kıskançlıkla baş etme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Aracı değişken analizi sonucunda, bireylerin duygusal zeka düzeyi arttıkça duygu düzenleme alt boyutlarından açıklık, dürtü ve stratejide daha az güçlük yaşadıkları ve kıskançlık yaşadıklarında ilişkiyi bitirme ya da bitirmeye tehdit etme gibi ilişkiden çok kendine saygıyı korumaya yönelik davranışlarda daha az bulundukları (çıkış) ve bu durumun da bireylerin ilişki doyumlarını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, ilgili literatür ışığında aşağıda tartışılmıştır.

Mevcut araştırmada duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin ilişki doyumlarının da yüksek olduğu bulgusu literatürle tutarlıdır (Najm, 2005; Üncü, 2007). Kendi öfke ve üzüntülerinin nedenleri ve oluşumlarının farkında olan bireylerin ilişkilerinden daha fazla doyum alması, duygusal becerilerin çiftler arasındaki yakınlık sürecini etkilemesiyle açıklanabilmektedir (Gottman, Katz ve Hooven, 1997; Noller, Beach ve Osgarby, 1997).

Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık, dürtü ve stratejiler aracılık etmektedir. Duygusal zeka puanları arttıkça, bu alt boyutlardan alınan puanların azaldığı saptanmıştır. Söz konusu değişkenlerin ilişki doyumu ile ilişkisine bakıldığında, ilişki doyumu arttıkça bu alt boyutlardan alınan puanların azaldığı görülmektedir. Bu alt boyutların kavramsal açıklamalarına göre “açıklık” duygusal tepkilerin anlaşılmasına,

“stratejiler” etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişime, “dürtü” ise olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşamaya işaret eder. Diğer bir deyişle, duygusal olarak zeki bireylerin duygusal tepkilerinin anlaşılır olduğu (açıklık), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine erişebildikleri (stratejiler) ve olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerini kontrol edebildikleri (dürtü) ve bu sayede ilişki doyumlarının da yüksek olduğu görülmektedir.

Yetişkinlik döneminde kurulan temel ilişkilerden olan yakın ilişkilerde, duyguları düzenleyebilme, dizginleyebilmeyle tanımlanan duygu düzenleme becerisi tatmin edici uzun süreli ilişkiler kurulmasında önemli bir faktördür (Bloch ve ark., 2014; Schutte ve ark., 2001). Duygusal olarak zeki insanların, çatışmaları daha iyi ele alabildiği, duygularını daha iyi düzenleyebildiği ve problemlerin çözümlerini kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Aynı zamanda ilişkileri etkileyen faktörün çeşitli duygulara sahip olmak değil, yaşanan duyguyu ifade ediş tarzı olduğu göz önüne alındığında, duyguları tanımlamanın, ifade etmenin, zorlayıcı olan duyguları idare etmenin sağlıklı ilişkiler için oldukça önemli ve gerekli olduğu ifade edilmektedir (Cordova ve ark., 2005; Fitness, 2001). Bu bilgiler ışığında, bireylerin duygusal zeka puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık, dürtü ve strateji puanlarının azalması ve ilişki doyumu puanlarının artması bulgusunun literatürdeki açıklamalarla tutarlı olduğu düşünülebilir.

Romantik kıskançlık alt boyutu olan çıkış da duygusal zeka ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Duygusal zeka puanları arttıkça, çıkış alt boyutundan alınan puanların azaldığı saptanmıştır. Çıkış alt boyutunun ilişki doyumu ile ilişkisine bakıldığında, ilişki doyumu arttıkça çıkış alt boyutundan alınan puanların azaldığı görülmektedir. Bryson (1991), ilişkisel doyum arttıkça bireylerin kıskançlıkla baş ederken yıkıcı yöntemlerden uzaklaşıp, akılcı tartışma, ilişkiye odaklanma gibi yapıcı yöntemlere başvurduklarını belirtmiştir. Çıkış ise kıskançlık durumunda ilişkiyi bitirme ya da bitirmeyle tehdit etme gibi ilişkiden çok kendine saygıyı korumaya yönelik davranışlar olarak tanımlanan yıkıcı bir baş etme yöntemidir (Rusbult, 1987). Aynı zamanda ölçek maddelerinde kıskançlıkla baş ederken bağırarak, iğnelemek, soğuk savaşa girmek, fiziksel şiddet uygulamak gibi yıkıcı yöntemler kullanmayı içermektedir. Bu bilgiler birlikte değerlendirildiğinde, duygusal zeka düzeyi düşük olan bireylerin kıskançlıkla baş ederken çıkış yolunu kullanmaları ve ilişki doyumlarının düşük olması tutarlı görünmektedir. Guerro ve Elroy (1992) da kıskançlıkla ilgili duygularını bağırarak, reddederek ifade eden bireylerin ilişki doyumunun daha düşük olduğunu ifade etmektedir. Sonuç olarak, duygusal zekası düşük olan bireylerin, duygusal tepkilerinin anlaşılmadığı, etkili duygu düzenleme stratejilerine erişimlerinin sınırlı olduğu ve dürtü kontrolünde güçlük yaşamakla birlikte; kıskançlık durumlarında ilişkiyi bitirme ya da bitirmeyle

tehdit etme gibi yıkıcı yöntemlere başvurdukları ve bu durumun ilişki doyumunu düşürdüğü düşünülebilir.

Duygusal zeka kavramı bireylerin yakın ilişkilerinde duygularını düzenlemelerini ve kıskançlıkla baş etmelerini etkileyerek ilişki doyumu üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Mevcut çalışmanın bu konuda literatüre katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Ek olarak, evli veya romantik ilişkisi bulunan bireylerle yapılan psikoterapi uygulamalarında, çiftlerin duygusal zeka, duygu düzenleme ve kıskançlıkla baş etme yöntemlerinin ilişki doyumu üzerinde etkisi olabileceğinin göz önünde bulundurulması ve bireylere iletişim becerileri eğitimi verilmesi, ilişkideki çatışmaları çözebilmeleri adına yararlı olabilir.

Pek çok araştırmada olduğu gibi bu çalışmada elde edilen sonuçlar da çeşitli sınırlılıkları beraberinde getirmektedir. Evli bireylerin evlenmeden önceki flört süresinin çalışmaya dahil edilmemiş olması ve bu nedenle etkisinin kontrol edilememesi çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Ayrıca veri toplama araçlarının özbildirim türü ölçekler olması, özellikle duygusal zeka değerlendirmelerinde bireylerin kendilerini olduklarından iyi gösterme kaygısı taşıma ihtimalini barındırmaktadır. Bu nedenle özbildirim ölçeklerin yanı sıra çalışmaya uygun gözlem ve görüşme tekniklerinin de kullanılması daha sağlıklı sonuçlar verebilir. Bunların yanı sıra evli ya da romantik ilişkisi olan bireylerin çift olarak çalışmaya dahil edilmeleri ve kendilerinin yanı sıra partnerlerini de gerekli değişkenler açısından değerlendirmeleri yararlı olabilir.

### Kaynaklar

- Acar, F. T. (2001). *Duygusal zeka yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: Banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Alcorn, L. M., ve Torney, D. J. (1982). Counselor cognitive complexity of self-reported emotional experience as a predictor of accurate empathic understanding. *Journal of Counseling Psychology*, 29(5), 534.
- Andersen, P. A., Eloy, S.V., Guerrero, L. K. ve Spitzberg, B.H. (1995). Romantic jealousy and relational satisfaction: A look at the impact of jealousy experience and expression. *Communication Reports* 8(2), 77-85.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K. ve Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy* 33(4), 482-500.

- Bar-On, R. (1997). *EQ: BarOn Emotional Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence: Technical Manual*. Multi-Health Systems.
- Bloch, L., Haase, C. M. ve Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion* 14(1), 130-144.
- Bryson, J. B. (1991). Modes of response to jealousy-evoking situations. P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* içinde (s. 178-205). NY: Guilford Press.
- Cordova, J. V., Gee, C. B. ve Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235.
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on relationship satisfaction* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Demirtaş, H.A. ve Dönmez, A. (2006). Yakın ilişkilerde kıskançlık: bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 181-191.
- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. J. Ciarrochi, J. P. Forgas ve J. D. Mayer (Ed.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* içinde (s. 98-112). Philadelphia: Psychology Press.
- Gottman, J.M., Katz, L.F. ve Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Gratz, K.L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Psychopathology and Behavioral Assessment* 26, 41-54.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Guerro, L.K. ve Andersen, P.A. (1998). The experience and expression of romantic jealousy. P.A. Andersen ve L.K. Guerrero (Ed.), *The handbook of communication and emotion: Research, theory, applications and contexts* içinde (s. 155-188). San Diego, CA: Academic Press.
- Guerro, L.K. ve Eloy, S.V. (1992). Relational satisfaction and jealousy across marital types. *Communication Reports*, 5(1), 23-31.
- Hendrick, S. (1988). A genetic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family* 50, 93-98.

- Joshi, S. ve Thingujam, N.S. (2009). Perceived emotional intelligence and marital adjustment: Examining the mediating role of personality and social desirability. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 79–86.
- Mayer, J.D. ve Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442.
- Najm, Q. J. (2005). *Attachment styles and emotional intelligence in marital satisfaction among Pakistani men and women* (Unpublished doctoral dissertation). Tennessee State University.
- Noller, P., Beach, S. ve Osgarby, S. (1997). Cognitive and affective processes in marriage. W. K. Halford ve H. J. Markman (Ed.), *Clinical handbook of marriage and couples* içinde (s. 43–71). New York: John Wiley&Sons.
- Pines, A. M. (1998). *Romantic Jealousy: Causes, symptoms, cures*. NY: Routledge.
- Pines, A. ve Aronson, E. (1983). Antecedents, correlates, and consequences of sexual jealousy. *Journal of Personality*, 51(1), 108-136.
- Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(2), 181-196.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Rugancı, R.N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of the Difficulty of Emotion Regulation Scale in a Turkish sample. *Journal of Clinical Psychology*, 66: 442-455.
- Rusbult, C.E. (1987). Responses to dissatisfaction in close relationships: The exit-voice-loyalty-neglect model. D. Perlman ve S. W. Duck (Ed.), *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration* içinde, (s. 209-237). Beverly Hills, CA: Sage.
- Rusbult, C. E., Bissonnette, V. L., Arriaga, X. B., Cox, C. L., & Bradbury, T. N. (1998). Accommodation processes during the early years of marriage. T. N. Bradbury (Ed.), *The developmental course of marital dysfunction* içinde, (s.74-113). United States of America: Cambridge University Press.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E. ve Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.
- Simpson, J.A., Collins, W.A., Tran, S. ve Haydon, K.C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A

developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 355-367.

Smith, L., Heaven, P.C. ve Ciarrochi, J. (2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. *Personality and individual differences*, 44(6), 1314-1325.

Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2012). *Using multivariate statistics*. (6th ed.) Pearson.

Üncü, S. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.